Откройте для себя новые «Лечебные письма»

В каждом номере:

- Бесценный опыт в письмах читателей
- Более 100 проверенных рецептов
- Чудеса исцеления с помощью веры и молитвы
- Новые методики лечения
- Интервью с врачами и целителями

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№23 (315) НОЯБРЬ 2014



ПИСЬМО В НОМЕР

Поверьте в лучшее!

Выписываю «Лечебные письма» с тех пор, как вышла на пенсию. Случилось так, что в жизни сразу многое изменилось. Были семья, работа, дружный коллектив и уверенность в том, что я нужна людям. А когда оставила работу, еще и дочка вышла замуж, уехала. Конечно, загрустила дома одна, отсюда и болезни. Самое плохое для меня – беда с венами. Я ведь так любила гулять по парку, любоваться природой! Могла пройти километров семь. Но вот ноги стали сильно болеть. Спасла любимая газета. Нашла в ней и моральную поддержку, и нужные рецепты. В этом году, пока еще стояла золотая осень, кое-как доехала до своего парка и увидела там белку. Она куда-то быстро уносила подаренные ей гостинцы. Наверное, запасалась на зиму. И вдруг прямо мне под ноги упал с дерева спелый каштан. Тут я вспомнила, что видела в «Лечебных письмах» рецепт от варикоза именно с каштанами. Решила по примеру умной белки сделать себе запасы и приготовить лекарство. Средство помогает! Зарядили дожди, настали хмурые дни, но настроение осталось солнечным, а значит, и самочувствие неплохое. Всем желаю крепкого здоровья! Давайте верить в лучшее, чаще думать о хорошем – и все у нас наладится.

Караваева А.Н., г. Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Гуманность, нравственность, доброта и искренняя помощь людям – вот что самое важное в жизни.

Мурадова Светлана, Таджикистан, г. Худжанд

ВНИМАНИЕ!

Открыта подписка на 2015 год. Индекс по каталогу – **89388** (с. 51).

Подпишитесь и не болейте!

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

С нами стали здоровыми миллионы. Присоединяйтесь и Вы!

36 страниц • Выходит каждые 2 недели

анонс

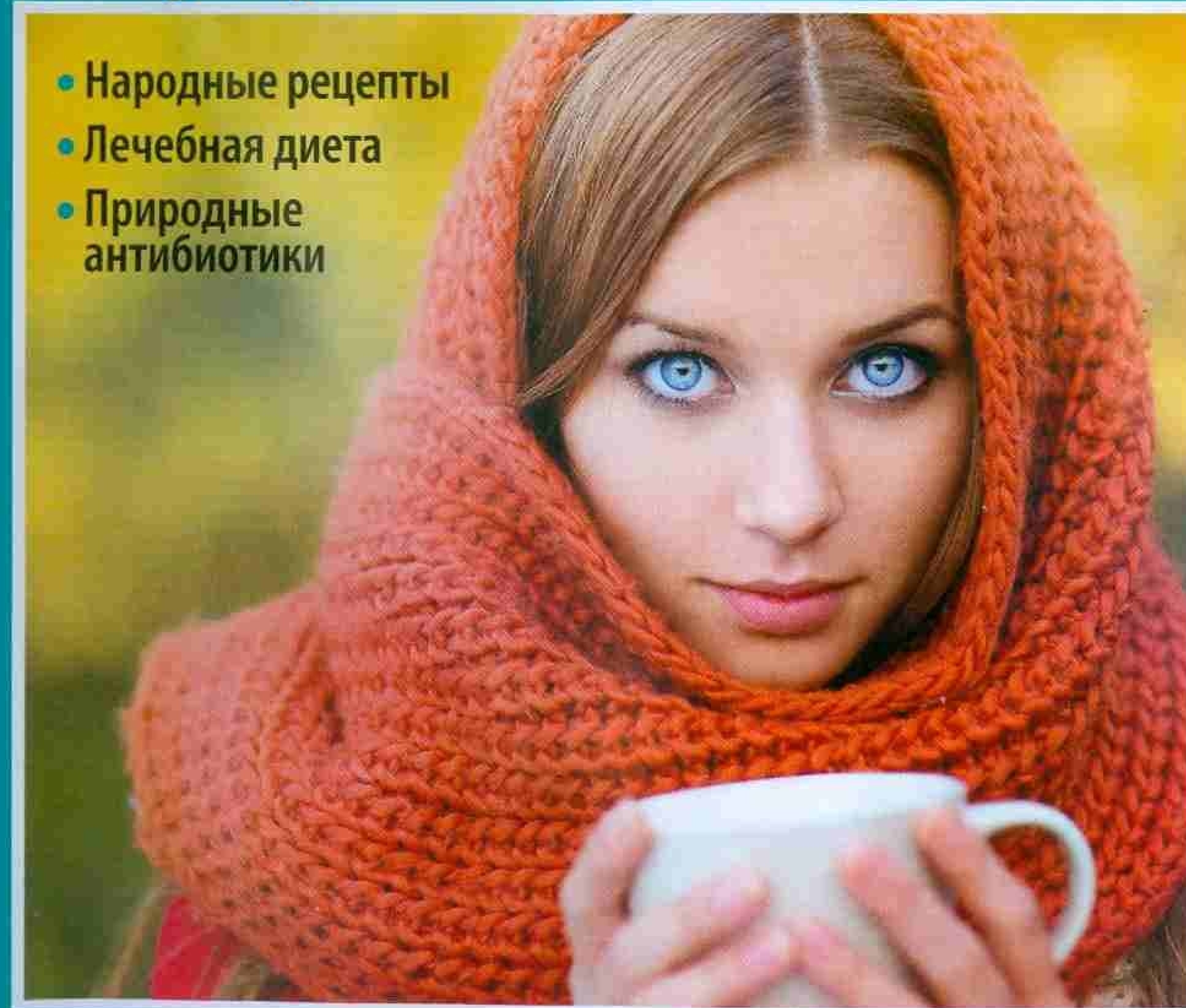


ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

ЛЕЧИМ ГРИПП И ПРОСТУДУ

- Народные рецепты
- Лечебная диета
- Природные антибиотики



№12 • 2014

СОДЕРЖАНИЕ

САМОЕ ВАЖНОЕ О ПРОСТУДЕ
Всегда ли виноват холод? ... 3
Как согреться в холода? ... 5
Другие факторы риска ... 7
ОРЗ, грипп или бактериальная инфекция? ... 10
Ароматные антисептики ... 12
Простуда – болезнь грязных рук! ... 14
Правила безопасности во время эпидемии ... 15
Прививка: плюсы и минусы ... 17
Когда помощь врача обязательна ... 18
Постельный режим – это важно! ... 20
Опасные методы лечения ... 21
Зачем увлажнять воздух зимой? ... 23

КАК ЛЕЧИТЬ ГРИПП
Чем опасен вирус гриппа? ... 25
Берегитесь осложнений! ... 26
Вы заболели: первая помощь ... 28
Целебный чайный уксус ... 30
Что делать с температурой? ... 32
Потогонные чаи ... 33
Какие лекарства помогут ... 34
Источники витаминов ... 36
Зачем нужны сорбенты? ... 38
Другие народные средства ... 39
Медовая аптечка ... 40

НАСМОРК И ПРОБЛЕМЫ УШЕЙ
Почему возникает насморк? ... 43
Начинайте лечиться сразу! ... 45
Ванночки для носа ... 46
Лечебные ингаляции ... 47
Что закапать в нос? ... 48
Готовим мази сами ... 50
Снимаем отек без лекарств ... 51
Гайморит – осложнение насморка ... 52
Как лечить простудный отит? ... 54
Домашние средства для больного уха ... 56
Почему течет из уха? ... 58
Средство восточной медицины ... 59

БОЛЬ В ГОРЛЕ И КАШЕЛЬ
Как справиться с фарингитом? ... 61
Зачем нужны миндалины? ... 62
Если простуда отняла голос ... 64
Такой разный тонзиллит ... 65
Чем лечить ангину? ... 66
Рецепты полосканий ... 67
Нужно ли подавлять кашель? ... 69
Народные рецепты при бронхите ... 70
Домашние физиопроцедуры ... 72
Что делать с пневмонией? ... 73
Гимнастика для легких ... 75
Свободное дыхание ... 76

ПРИРОДНАЯ АПТЕЧКА
Замена антибиотикам ... 79
Чесночные средства ... 81
Лекарства на подоконнике ... 82
Эхинацея – трава для иммунитета ... 84
Сборы для ингаляций ... 86
Лучшие травы от кашля ... 87
5 соленых средств ... 90
Грудные сборы ... 92
Целительница глина ... 93
Помощь при герпесе ... 94
Медовый массаж для бронхов ... 96

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА
Секреты крепкого иммунитета ... 99
Что советуют психологи? ... 101
Простые способы закаливания ... 103
Дыхание йогов для здоровья легких ... 104
Как нужно питаться? ... 106
Энергия проростков ... 108
Укрепляем нос и горло ... 110

Составитель *Любовь Игумнова*

Самое важное о простуде

Всегда ли виноват холод?

Этим летом в самую жару сильно простыла, причем не купалась, не была на сквозняках и не пила ничего холодного. Был насморк, температура, потом началась ангина. В чем тогда может быть причина? Ведь воздействия холода не было.

Виктория Гроздина, г. Волгоград

В первую очередь давайте определимся с термином «простуда». Если вы загляните в медицинский справочник, то не найдете в нем такого заболевания. Это всего лишь разговорное обозначение целой группы различных болезней, связанных с переохлаждением (как правило). К ним относятся ОРЗ и грипп, ринит (насморк), воспаления горла и глотки (фарингит, ларингит, ангина), бронхит и трахеит, а также герпес на губах.

Причина всех этих заболеваний – не холод сам по себе, а вирусы и бактерии. Именно они вызывают воспаление слизистой, выделение мокроты или слизи, кашель, а также симптомы, связанные с интоксикацией. В процессе своей жизнедеятельности микробы вырабатывают большое количество продуктов обмена веществ, которые отравляют клетки, а наш организм воспринимает их как чужеродные для него элементы. Поэтому и появляются признаки отравления и аллергические реакции – головная боль, боль в мышцах и суставах, слабость, усталость, расстройства пищеварения, иногда – зуд и сыпь на коже.

Всегда ли в возникновении простудных заболеваний «участвует» холод (низкие температуры или их резкий перепад, сквозняки, сырость)? Нет.

Потому что определяющий фактор для того, чтобы попавший в организм возбудитель привел к развитию недуга, это слабость иммунной системы и наличие источника инфекции.

А какая температура за окном, для него не имеет значения. Поэтому эпидемии гриппа, например, нередко случаются и в тропических странах, где ни о какой простуде в прямом смысле этого слова речи быть не может.

Или еще наглядный пример: в наших условиях ОРЗ и грипп атакуют людей в основном не в самые морозные месяцы, а в период межсезонья, осенью и весной. В это время в организме происходит перестройка, иммунная система дает сбои, и вирусам и бактериям легче «поселиться» в нем.

Итак, простуда – это не всегда переохлаждение. Но вот воздействие холода у обычного человека в большинстве случаев приводит к возникновению простуды.

С чем это связано?

- При снижении наружной температуры, даже если это не мороз, а просто резкое падение столбика термометра в пределах плюсовых температур, происходит изменение кровоснабжения. Причем не только в коже, но и в слизистых дыхательных путей. Благодаря этому вирусы и бактерии получают благоприятные условия для быстрого размножения.
- Под воздействием холода замедляется ответ иммунной системы. В результате она не успевает уничтожить растущее количество микробов.
- Любое переохлаждение – это сильный физический и психологический стресс для организма. Если низкая температура воздействует на тело здорового человека, а потом есть возможность быстро согреться, такой стресс может быть даже полезен. На этом основано закаливание – обливание холодной водой, влажные обтирания, контрастный душ, обтирание снегом или ныряние в прорубь. Но при продолжительном воздействии стресса вырабатываемые гормоны начинают угнетать иммунную систему и нарушают кровообращение, что, опять же, создает идеальные условия для роста микробов.
- Стоит учитывать еще один фактор. В холодную погоду люди проводят больше времени в замкнутых помещениях, общественных местах, чаще пользуются транспортом, а не гуляют пешком. В результате у вирусов и бактерий появляется прекрасная возможность быстро переходить от одного человека к другому, создаются условия для развития эпидемии. К тому же в замкнутых пространствах концентрация микробов в воздухе намного выше, чем на свежем воздухе.

- Наконец, в холодное время года меняется питание. Количество продуктов, богатых витаминами и антиоксидантами, снижается, предпочтение отдается тяжелой, калорийной, но обедненной полезными веществами пище. Это тоже сказывается на состоянии противоинфекционной защиты.

Вредное воздействие холода проявляется не только при общем переохлаждении тела. Все знают, что если промочить и застудить ноги, простуда обеспечена почти всегда.

Это связано с рефлекторными связями между кожей стоп и слизистой носа и горла, из-за чего, при снижении температуры ног, возникает отек слизистой, она вырабатывает меньше слизи, содержащей иммунные клетки, и вирусам и бактериям легче на ней «зацепиться».

Другие уязвимые для холода части тела – горло, уши и поясница.

Как согреться в холода?

Я – зяблик, и после того, как переехала на север из-за работы мужа, постоянно мерзну. Как можно защитить себя от холода вне дома, кроме теплой одежды – в сильные морозы и она не очень помогает.

Т.В. Суханова, г. Норильск

Холод не только создает физический дискомфорт и портит настроение. Как говорилось в ответе на предыдущий вопрос, он может стать причиной развития многих простудных заболеваний или вызвать обострение хронических заболеваний внутренних органов, прежде всего, почек, мочевого пузыря, женских репродуктивных органов, а у мужчин – предстательной железы. Поэтому очень важно приложить все усилия, чтобы уменьшить воздействие холода на организм, когда вы находитесь вне дома.

1 Самое главное – это **правильная одежда**. Важно не просто надеть на себя теплый свитер или пушистую шубу, но соблюдать так называемый принцип луковицы. Ваша одежда должна быть многослойной, легкой, не сковывать движения. Нижнее белье должно быть из натуральных тканей (хлопок, тонкая шерсть), хорошо пропускать воздух и влагу. Дальше идет слой обычной одежды – рубашка, блузка, брюки или юбка. Они могут быть из любого материала. Теплый свитер, кофта или пиджак – желательно из шерсти

или флиса – очередной слой «луковой шелухи». Ноги утеплите шерстяными носками. Наконец, верхняя одежда, головной убор, шарф и обувь. При выборе обуви обращайте внимание на то, что капилляры в стопах и пальцах более уязвимы, чем голени. Сапоги или угги с меховыми голенищами, но с тонкой подошвой не подходят для сильных морозов. Обувь не должна быть тесной. Плоская подошва без супинатора увеличивает нагрузку на стопы, способствует спазму сосудов и нарушению кровоснабжения.

2 Если вы живете в районах с очень низкими температурами или чувствительны к холоду, подберите для себя **термобелье**. Оно не дает тепла (хотя сейчас разрабатываются модели с подогревом), но позволяет уменьшить теплоотдачу. При покупке обращайте внимание на состав. Чистая синтетика (полипропилен) подойдет для активных видов спорта. Но переплачивать за особые свойства, если вы не альпинист или лыжник, не стоит. Оптимальное сочетание – синтетика, дающая эластичность и надежность, с шерстью или хлопком. Белье не должно стеснять движений или, наоборот, висеть на вас.

3 Перед выходом из дома обязательно **поешьте**! Лучший источник согревающей энергии – медленные углеводы и жиры. Кусок хлеба с маслом и сыром, пирожок с вареньем, съеденные за полчаса до выхода на улицу, быстро превратятся в тепловую энергию. Никогда не пропускайте завтрак!



4 Вообще, в холодное время года тщательнее относитесь к своему **питанию**. Во-первых, ешьте больше горячих блюд, которые согревают организм и не требуют больших затрат энергии для переваривания. Во-вторых, зимой вредно голодать и сидеть на диетах. Ешьте часто, но понемногу. В-третьих, отдавайте предпочтение легкоусвояемым продуктам. В них должны быть сбалансированы белки, жиры и углеводы. Две последние группы веществ – источники энергии. Исключать их из рациона категорически не рекомендуется. Идеальные зимние продукты – каши, тушеное мясо с овощами, жирная рыба, квашеная капуста, сухофрукты, согревающие специи (тмин, чеснок, перец, корица).

5 Горячий душ с утра – это хорошо. Но еще лучше разогреют тело **контрастные водные процедуры**. Если вы не можете заставить себя обливаться прохладной водой, интенсивно разотритесь смоченным в холодной воде махровым полотенцем.

6 Обязательно делайте с утра **зарядку**, а перед выходом на мороз сделайте небольшую гимнастику – махи руками, приседания, наклоны и т.п. Согревающий эффект от физических упражнений, связанный с ускорением обмена веществ, будет держаться 30-60 минут. На улице, если чувствуете, что начали замерзать, тоже больше двигайтесь. Вспомните известную сказку про рубящего дрова мужика, который не давался Морозу, и замерзающего в нескольких шубах купца.

7 Привлеките на помощь **ароматерапию**. Некоторые ароматы обладают способностью оказывать согревающее действие на организм. Корица, пихта, эвкалипт, герань, кедр и сосна при вдыхании создают ощущение тепла. Держите в сумочке небольшой флакон. Или капните немного масла на шарф.

Другие факторы риска

Что еще, кроме холода, способствует возникновению простуды? Я почти не мерзну, стараюсь одеваться тепло, ношу с собой термос с горячим травяным чаем, но все равно периодически простужаюсь.

Ирина Лабазина, г. Тамбов

Если бы холод был единственным фактором, способствующим возникновению простуды, то люди болели бы в основном зимой и не страдали от ее симптомов летом. И простуда обходила бы стороной жителей жарких стран. Однако сниженная температура воздуха – это лишь одна из многих причин, причем не основная. Ведь

любая простуда – это прежде всего инфекция.

Что способствует ее проникновению в организм?

1 Сниженный иммунитет. Иммунная система здорового человека способна предотвратить развитие любой инфекции на самой ранней стадии, когда количество вирусов или бактерий, попавших в организм, невелико. Клетки лимфоциты и антитела сразу же бросаются на борьбу с чужеродными микроорганизмами. Но если иммунитет угнетен, запаса прочности не хватает. Плохая работа иммунной системы, в свою очередь, может быть связана с очень многими причинами – от наличия хронических заболеваний или сбоя в работе самих иммунных органов (костный мозг, селезенка, кишечник, кровь) до плохого питания и дефицита витаминов, неправильного образа жизни и хронических стрессов.

2 Нарушения микрофлоры кишечника. Повышенная концентрация микробов в окружающей среде. Как говорилось в ответе на первый вопрос, вспышки эпидемии гриппа и ОРЗ в холодное время года связаны с тем, что люди большую часть время проводят в закрытых помещениях. Достаточно одного человека, являющегося источником инфекции, чтобы ее возбудители очень быстро распространились вокруг. Количество микробов на кубический миллилитр воздуха в вагоне метро или офисе в десятки и сотни раз выше, чем на открытом воздухе. Когда организм атакует такая масса вирусов, даже здоровой иммунной системе приходится тяжело.

3 Несоблюдение правил профилактики. Подробнее о том, как защитить себя от инфекции во время эпидемии, будет сказано в ответе на один из следующих вопросов. Плохая гигиена, долгое нахождение в помещениях рядом с больными людьми, вредные привычки, неправильное питание – все это многократно увеличивает риск заражения.

4 Хронические стрессы, нервные и физические нагрузки. Во время стресса эндокринная система вырабатывает особые гормоны – адреналин и норадреналин. Если их уровень держится высоким непродолжительное время, это помогает организму мобилизовать свои силы и пережить неблагоприятную ситуацию, будь то интенсивная работа или нервное потрясение. Но при длительном стрессовом воздействии эти гормоны, наоборот, угнетают работу иммунной и нервной систем, неблагоприятно воздействуют на работу кровеносных сосудов, почек, печени. Все это значительно снижает устойчивость к инфекции.

5 Вредные привычки. Злоупотребление спиртными напитками и курение приводят к хроническому спазму капилляров и артерий, что нарушает кровоток. Никотин и алкоголь замедляют иммунные реакции. Именно по этой причине одна из важнейших рекомендаций во время любого простудного заболевания, особенно в начальный его период, – полностью исключить спиртное и сигареты!

6 Недостаток сна. Во время ночного отдыха происходит восстановление сил организма, в том числе и иммунной системы. Полноценный сон подразумевает не менее 7-8 часов. Если вас мучает бессонница, устойчивость к инфекциям значительно снижается. Особенно важно наладить режим отдыха в периоды эпидемий. Не засиживайтесь перед телевизором или компьютером за полночь. При проблемах с засыпанием не употребляйте снотворные средства, если их не прописал врач, – среди прочих побочных эффектов они могут угнетать иммунитет. Призовите на помощь успокаивающие травяные чаи (пустырник, валериана, душица, хмель) и расслабляющие процедуры (теплые ванны, медитацию).

7 Гиподинамия. Недостаток движения, сидячий образ жизни приводят к застою крови в организме, кислородному голоданию всех органов, в том числе и тех, что отвечают за иммунную систему. Нарушается работа дыхательной системы, она становится менее устойчива к инфекциям.

8 Сухой воздух в помещениях. Пониженная влажность воздуха в квартире или офисе вызывает сухость слизистых носа и ротовой полости, тем самым снижая их способность задерживать возбудителей инфекции.

9 Хронические очаги заболеваний. Любые хронические болезни, если их не лечить, отвлекают силы иммунной системы и тем самым снижают устойчивость к новым инфекциям. Причем опасны не только гастрит или колит, то есть заболевания внутренних органов. Даже невылеченный кариес или воспаление десен повышают риск развития простуды.

10 Возраст. Простудные заболевания возникают часто у детей, потому что их иммунная система еще полностью не сформировалась. Вторая группа риска – люди в преклонном возрасте, когда постепенно накапливается большое количество хронических заболеваний, а активность органов иммунной системы снижается. Однако сама по себе старость – это не истинная причина. Если человек ведет здоровый образ жизни и уделяет большое внимание профилактике, его устойчивость к простудным заболеванием будет не меньшей, чем у молодых людей. И наоборот, даже у человека активного возраста, пренебрегающего своим здоровьем, склонность к простудам может быть очень высокой.

ОРЗ, грипп или бактериальная инфекция?

Можно ли как-то по симптомам, без сложных анализов, различить грипп и ОРЗ? И как узнать, что причина простуды кроется уже не в вирусе, а в бактериях, и нужно лечиться антибиотиками?

Александра Федоренко, г. Арзамас

И ОРЗ, и грипп вызываются вирусами. Дыхательные пути могут поражаться десятками различных видов этих микроорганизмов, и определить, какой вирус стал причиной заболевания, можно только с помощью сложных анализов. Многие симптомы ОРЗ и гриппа являются одинаковыми – насморк, температура, головная боль, кашель, першение в горле. Но все же между этими заболеваниями есть различия, связанные с агрессивностью вирусов. Возбудители гриппа наносят больший урон организму, поражая не только дыхательную систему, но и другие органы. Поэтому заболевание протекает обычно более тяжело.

По каким признакам, пусть и не со стопроцентной точностью, можно заподозрить грипп?

• Если симптомы ОРЗ могут развиваться постепенно – сначала першение в носу, потом легкий насморк, чихание, относительно плавное повышение температуры, то грипп всегда начинается остро. Внимательный человек даже сможет отметить час, когда он почувствовал себя плохо. Это связано с тем, что вирусы гриппа после короткого инкубационного периода начинают размножаться с огромной скоростью.

• Температура при гриппе всегда высокая, растет очень быстро и держится долго. То есть если термометр показывает 37-38°, то у вас скорее всего ОРЗ. Но если вас лихорадит, а столбик ртути на градуснике достигает 39° и выше, это грипп.

• Грипп всегда сопровождается ярко выраженными и тяжелыми симптомами общей интоксикации. Это будут не легкая слабость и усталость, а сильные головные боли, тошнота, боль в мышцах и суставах (ощущение, как будто их выворачивают). Может появиться светобоязнь, хочется задернуть все шторы. Сильно раздражают громкие звуки.

• Местные симптомы при гриппе выступают на второй план. Сначала – высокая температура и общая интоксикация, а потом уже к ним присоединяются насморк, кашель, боль в горле. При ОРЗ болезнь начинается как раз с этих проявлений.

Простудные заболевания в основном вызываются вирусами. Которые антибиотиками не лечатся! Это важно знать – принимать противомикробные препараты при ОРЗ и неосложненном гриппе бесполезно и даже вредно! Но если иммунная система очень слабая или не проводится лечения, к вирусной инфекции легко присоединяется бактериальная. Более крупным бактериям требуется больше времени на то, чтобы закрепиться в организме, и если человек здоров, иммунная система успевает с ними справиться. Но когда все силы израсходованы на борьбу с вирусами, бактерии легко поражают дыхательную систему. Тогда на фоне ОРЗ или гриппа развиваются бактериальные инфекции – бронхит, пневмония, гайморит, ангина. В этих случаях лечение уже подразумевает включение антибактериальных препаратов, но только по назначению врача!

Важно! Самолечение с использованием противобактериальных препаратов опасно для здоровья! Во-первых, у этих лекарств много противопоказаний и побочных эффектов. Во-вторых, существует много разновидностей бактерий, и препарат подбирается индивидуально в каждом случае.

Определить самостоятельно, присоединилась ли к вирусной бактериальная инфекция, очень сложно. На это могут указывать некоторые косвенные признаки:

• высокая температура, которая может достигать 39-40°;

• слизь в носу и мокрота при кашле становятся вязкими, приобретают желтоватый, зеленоватый или даже коричневый оттенок;

• язык сильно обложен, ощущается сильный запах изо рта.

При бактериальном осложнении обращение к доктору строго обязательно!

Личный опыт

При первых признаках простуды

Поделюсь хорошим средством, которое помогает справиться с только начинающейся простудой. 1/2 стакана анисовых семян залейте в эмалированной кастрюле 1 стаканом воды и кипятите 15 минут на слабом огне. После этого дайте постоять 20 минут, процедите. В теплый раствор добавьте 1/4 стакана меда. Размешайте, добавьте 1-2 ч. л. лимонного сока. Этот эликсир нужно пить каждые полчаса по 1 ст. л. Если застали простуду в самом начале, на следующий день будете чувствовать себя здоровыми. Но в этот день нужно отсидеться дома, не есть тяжелой пищи, пить много теплой воды и хорошо выспаться.

Наталия Константиновна Юренкова, г. Тольятти

Ароматные антисептики

Какие ароматические масла можно использовать для того, чтобы обеззаразить воздух от микробов дома и на работе?

Ирина Щеголькова, г. Саратов

Противовирусными свойствами обладают эфирные масла многих растений. Среди них хвойные (сосна, пихта, кипарис, можжевельник, кедр), лаванда, эвкалипт, чайное дерево, лимон, туя, герань. Сильными фитонцидами являются летучие вещества лука и чеснока. Из домашних растений прекрасными очистителями воздуха считаются хлорофитум, пеларгония, туя, бегония, лимонное дерево. По этой причине, как показывают исследования, в помещениях, где стоят эти комнатные цветы, концентрация микробов в воздухе значительно меньше.

Как вы можете использовать такие уникальные свойства целебных растений и их масел?

- Самый простой способ – нарезать лук или чеснок, разложить на нескольких блюдечках и расставить по квартире. Запах, конечно, будет не самый приятный, поэтому в офисе это средство, скорее всего, не подойдет. Но дома вы получите хорошую защиту от микробов.
- Эфирные масла можно распространять в воздухе с помощью ароматической лампы. Только не лейте в емкость чистое масло, а смешивайте его с водой, чтобы создать оптимальную концентрацию полезных веществ в воздухе, не разрушая их очень высокой температурой. По этой причине ароматические свечи менее эффективны.
- Можно сделать подушечки-саше, набив их лекарственными травами (хвоя сосны, шалфей, душица, мята, лаванда и другие), капнуть несколько капель масла и развесить или разложить в помещении.
- Вы можете носить с собой в кармане или сумочке аромамедальон, небольшой флакон или просто носовой платок с несколькими каплями антивирусного масла.
- Добавьте несколько капель масла в воду, смочите в ней полотенца и развесьте их на батареях центрального отопления. Так вы не только увлажните воздух, но и наполните его приятным ароматом, который к тому же уничтожает вирусы.

При пользовании любыми маслами обязательно обращайте внимание на свою реакцию. Если аромат вызывает у вас головную боль, кашель, заложенность носа, исключите его. Иначе аллергическая реакция перевесит все плюсы от антивирусного действия масла.

Хвойная профилактика

Мои знакомые покупают в аптеке пихтовое масло и говорят, что благодаря ему редко болеют простудами. За счет чего оно работает? И как им правильно пользоваться?

Н.В. Зараевскаяя, г. Харьков

Пихтовое масло лидирует среди эфирных масел других хвойных растений по содержанию активных компонентов, обладающих сильным антисептическим действием. Его используют как в профилактике, так и в лечении простудных заболеваний.

В первом случае, то есть для предотвращения появления ОРЗ или гриппа, применяйте пихтовое масло для дезинфекции воздуха в помещении. Для этих целей используйте аромалампу, кулон или просто нанесите масло на полоски бумаги и разложите по квартире. Ваш дом наполнится приятным хвойным ароматом, а в воздухе погибнут практически все вирусы и бактерии. По своему воздействию такую ароматическую профилактику можно сравнить с кварцеванием с помощью ультрафиолетовых ламп.

На улицу берите с собой носовой платок, на который нанесите несколько капель пихтового масла. В местах скопления народа просто периодически подносите его к носу и рту и делайте глубокий вдох.

Можно добавлять пихтовое масло в жидкое мыло для мытья рук. Вы, наверное, знаете, что постоянно пользоваться антибактериальным мылом вредно для здоровья кожи. Оно нарушает поверхностную микрофлору, может привести к развитию аллергических дерматитов. Пихтовое масло действует мягче, благотворно влияет на кожу. Просто капните его во флакон с мылом и хорошо перемешайте.

При первых симптомах простуды это средство тоже придет на помощь.

- Втирайте масло пихты сибирской в грудь, спину, воротниковую зону через каждые 5 часов. Можете использовать его и для массажа стоп. Чтобы избежать ожога, обязательно разводите чистое масло любым другим растительным в пропорции 1:5.
- Сделайте массаж стоп, используя пихтовое масло. Тщательно вотрите его в кожу, после чего наденьте теплые носки, выпейте потогонный чай и лягте под одеяло.
- Делайте паровые ингаляции с пихтовым маслом из расчета 3-4 капли масла на одну ингаляцию. Особенно это эффективно в самом начале простуды.

Простуда – болезнь грязных рук!

Я понимаю, почему нужно мыть руки во избежание гепатита или кишечного отравления. Но почему это важно при гриппе или ОРЗ? Ведь эти заболевания передаются воздушно-капельным путем.

Людмила Жирова, г. Томск

Действительно, основной путь распространения возбудителей ОРЗ и гриппа – воздушно-капельный. Это делает их очень быстро распространяющимися инфекциями, потому что защитить свою дыхательную систему от мельчайших вирусов, взвешенных в воздухе, очень сложно. Единственное надежное средство – специальная маска.

Это основной, но не единственный путь, через который вирус может попасть в организм. Оседая из воздуха, микробы попадают на все окружающие поверхности и погибают не сразу, сохраняя какое-то время свою активность и через прикосновения попадая на руки. Кроме того, вирусы остаются на коже при чихании и кашле. И ладони и пальцы становятся дополнительным источником инфицирования.

Для того чтобы вирус попал в дыхательную систему, он должен оказаться на слизистой оболочке. Для этого достаточно легкого прикосновения грязными руками не только к носу или губам. Еще одна лазейка для микробов: слизистая глаз – конъюнктива. Через слезный канал, соединяющий глаза и носоглотку, вирус попадает в дыхательную систему.

Поэтому, если вы прикоснулись к глазам руками, которыми до этого держались за поручень в переполненном чихающими и кашляющими людьми автобусе, вы легко можете заразиться гриппом, даже если у вас на лице маска или респиратор.

По этой причине так важно постоянно поддерживать гигиену рук:

- после возвращения домой, и вообще как можно чаще в период эпидемии, мойте их теплой водой с мылом. Не нужно покупать антибактериальное мыло – на вирусы оно не действует, а вот нормальную микрофлору кожи нарушает. Достаточно обычного мыла;
- в тех случаях, когда нет возможности помыть руки, обрабатывайте кожу антисептиками – гелями в маленьких флаконах, спиртовыми салфетками;
- сейчас во многих учреждениях, и не только в больницах и поликлиниках, но и в магазинах и торговых центрах, на стенках укрепляют специальные устройства с антисептическими средствами. Не пренебрегайте возможностью лишний раз обработать руки;
- если вы в холодную погоду носите варежки или перчатки, ни в коем случае не прикасайтесь ими к лицу;
- старайтесь как можно меньше дотрагиваться до предметов в общественных местах голыми руками, а если это приходится делать, до того как помоете руки, не касайтесь лица;
- протирайте все предметы, с которыми вам приходится контактировать, спиртовыми салфетками. Особенно это касается телефонов и пультов дистанционного управления. Не бойтесь показаться перестраховщиками – во время эпидемии такие меры оправданны.



Правила безопасности во время эпидемии

Почти каждый год по городу прокатывается волна эпидемии гриппа. Вакцинацию я не могу делать по показаниям здоровья, сидеть дома и прятаться от инфекции тоже нереально. Как защитить себя от вирусов?

Татьяна Игоревна Еременко, г. Санкт-Петербург

Во время эпидемии гриппа, чтобы свести к минимуму риск заражения, кроме укрепления иммунитета, приема витаминов и вакцинации, нужно соблюдать и другие меры предосторожности, которые помогут избежать попадания инфекции в дыхательные пути.

1 Если вам приходится часто находиться в местах скопления большого количества народа, ходить в поликлинику по поводу другого заболевания, или если рядом с вами дома или на работе есть больные люди, носите одноразовую маску, закрывающую рот и нос. Такие маски продаются во

всех аптеках, и нет необходимости делать их самостоятельно из марли и ваты. Маска должна плотно и удобно сидеть на лице. Менять ее нужно каждые 3-4 часа, а если вы снимали и снова надевали ее не обработанными предварительно антисептиком руками, то ее нужно сразу выбросить. Стирать аптечные маски нельзя – они одноразовые и после контакта с водой теряют свои защитные свойства.

2 Всегда держите под рукой гель с антисептическим эффектом (продается и в аптеках, и в супермаркетах, обычно на кассе) или спиртовые салфетки и после любого контакта с потенциальными источниками заражения (дверные ручки, поручни в транспорте, перила лестниц, кнопки лифта), тщательно обрабатывайте руки.

3 Вирусы легко проникают в организм через слизистую глаз. Поэтому никогда не дотрагивайтесь до них грязными руками. Если есть возможность, в общественном транспорте надевайте очки. Можно приобрести самую дешевую оправу с простыми стеклами. Очки защитят вас от попадания микробов из воздуха, если кто-то чихнет или закашляет рядом.

4 Вообще, старайтесь максимально ограничить контакты с другими людьми. Во время эпидемии это правило здравого смысла. Отмените концерты или походы в театр, не устраивайте вечеринок и званых обедов. Если есть возможность, вместо использования транспорта пройдитесь пешком – это будет полезнее для здоровья и снизит риск заражения.

5 Находясь в помещении, как можно чаще устраивайте проветривания. Вентилятор или кондиционер в этом случае не выход. Нужен именно приток свежего воздуха с улицы, позволяющий снизить концентрацию вирусов в комнате.

6 Регулярно протирайте спиртовыми салфетками или раствором антисептика предметы, к которым часто прикасаются окружающие и вы сами, – стол, клавиатуру компьютера, мышку, дверные ручки и т.п. Дома обязательно ежедневно делайте влажную уборку – пылесос и веник в этом случае, наоборот, могут поднять в воздух вирусы, «поселившиеся» на частичках пыли.

7 Если есть возможность, приобретите ионизатор воздуха или специальную обеззараживающую лампу для очищения воздуха от вирусов. Обязательно ознакомьтесь с инструкцией и четко ей следуйте – некоторое приборы нельзя включать, если в помещении находятся люди или домашние животные.

8 Старайтесь использовать одноразовые носовые платки или бумажные салфетки. После

чихания и сморкания сразу выбрасывайте их, а не оставляйте где попало и не кладите в карман. Если пользуетесь хлопчатобумажными платками, обязательно часто их меняйте, стирайте в горячей воде и проглаживайте с двух сторон. Это также касается полотенец и постельного белья. Зубную щетку после каждого использования обливайте кипятком и держите отдельно от щеток других членов вашей семьи.

9 Наконец, самое важное правило: как только вы заметили первые признаки простуды, оставайтесь дома. Позвоните на работу и скажите, что берете 1-2 дня без больничного – работодателю важнее, чтобы инфекция не распространялась в коллективе. Если возникла необходимость в обращении к врачу, вызовите его на дом, а не идите в поликлинику, чтобы не только не ухудшать свое состояние, но и не заражать других.

Прививка: плюсы и минусы

Каждый год на работе желающим делают бесплатные прививки от гриппа. Но говорят, что пользы от них никакой, а побочных эффектов много. Стоит ли все-таки пройти вакцинацию?

З.В. Горенкова, г. Великий Новгород

Вакцины – это мощное средство профилактики заболеваний. Многие прививки дают пожизненный или очень долговременный иммунитет (дифтерия, краснуха, корь, ветрянка). Другие требуют периодической ревакцинации, например гепатит А, В или энцефалит. К сожалению, с гриппом ситуация отличается кардинально. Все дело в том, что существует много вариантов вируса гриппа, к тому же они часто мутируют. Поэтому каждый год эпидемию может вызывать другой вирус, от которого прививка, сделанная в предыдущем году, не будет действовать.

Это, однако, не значит, что вакцинацию проводить не нужно. Ежегодно эпидемиологи и вирусологи ведут наблюдение за вспышками гриппа и выясняют, какой из штаммов вируса (видоизменившегося микроорганизма) скорее всего станет причиной эпидемии. И сразу же разрабатывают вакцину. Даже если вирус успеет немного измениться, вакцина, если не предотвратит болезнь полностью, ослабит ее симптомы и снизит риск возникновения осложнений. Кроме того, чем больше людей привито, тем меньше риск появления эпидемии.

Итак, огромный плюс вакцинации – это снижение вероятности того, что вы заболеете.

К сожалению, есть и негативные стороны, которые нужно учитывать.

- Из-за используемых в приготовлении веществ в первые 1-2 недели иммунитет несколько снижается – это естественная реакция. Поэтому, если вирус попадет в организм в это время, действительно, человек заболеет так же, как и совсем не привитый. После этого срока вырабатывается иммунитет, и сопротивляемость вирусам многократно возрастает.
- Вакцина не дает 100%-ной гарантии, поскольку заражение в каждом конкретном случае может быть вызвано другим штаммом вируса, который не будет узнан иммунной системой.
- Для вакцинации существуют противопоказания. Среди них – недавно перенесенные инфекционные заболевания, применение средств, подавляющих иммунитет (они назначаются, например, при ревматизме или опухолях), аллергические реакции.

Если есть возможность и нет противопоказаний, обязательно сделайте прививку. Ее положительные стороны перевешивают все негативные реакции.

Когда помощь врача обязательна

В книгах часто пишут, что в случае любых недомоганий нужно консультироваться с доктором. Но при наших очередях в поликлиниках не будешь же идти туда при любой простуде. Когда без помощи доктора действительно не обойтись?

Николай Груденников, г. Москва

Простуда очень многолика, и если при несложных ОРЗ или фарингите, без высокой температуры, можно полечиться самостоятельно, то грипп, гнойная ангина или бактериальный бронхит требуют серьезной врачебной помощи. Затягивание обращения к доктору чревато серьезными осложнениями. Да, в поликлиниках часто бывают очереди, особенно в периоды эпидемий. Но в таких случаях у вас есть право вызвать врача на дом, в котором вам не вправе отказать. А если состояние критическое, особенно у детей и лиц пожилого возраста, необходимо вызвать скорую помощь, а не пытаться до последнего справиться с болезнью самостоятельно.

Обращение к доктору обязательно, если у вас наблюдаются любые из нижеперечисленных проявлений.

- Высокая температура, которая не снимается обычными жаропонижающими средствами и держится больше 2-3 дней.
- Насморк, который не проходит или не двигается в сторону улучшения более недели. Особенно если появились гнойные выделения из носа.
- Острые боли в ухе, отдающие в челюсть и висок.
- Гнойные выделения из уха.
- Головные боли и чувство тяжести в области носовых пазух.
- Боли в горле, ощущение комка, сильное покраснение слизистых, затруднения при глотании, даже если они не сопровождаются высокой температурой.
- Нарушения координации, головокружения (симптом поражения внутреннего уха).
- Снижение слуха, нарушения в восприятии запахов.
- Упорный кашель, особенно сухой или с выделением мокроты темного цвета.

Личный опыт

Моя чесночная профилактика

Я, к сожалению, не могу есть чеснок ни в каком виде – очень плохо реагирует на него желудок. Но пахучий лекарь все равно хорошо мне помогает. Во время сезона простуд, когда все вокруг шмыгают носом, кашляют и чихают, меня все эти симптомы минуют. Все благодаря чесноку, а точнее – его фитонцидам.

Несколько раз в день я делаю такую противовирусную ингаляцию. На сухую сковороду сыплю обычную крупную соль и сильно нагреваю ее. После этого пересыпаю в миску, поверх посыпаю мелко порезанным чесноком, наклоняюсь, накрываясь полотенцем, и вдыхаю солено-чесночный аромат. Если нет времени нагревать соль, просто разминаю дольку чеснока в руках и дышу.

Беру с собой несколько долек и тогда, когда мне нужно куда-то выйти. Если побывал среди народа, сразу же достаю чесночинку, раздавливаю ладонью и делаю ингаляцию. А от запаха чеснока дома, на который многие в таких случаях жалуются, избавиться можно с помощью лимона – нарежьте его на кусочки и разложите по комнате.

Игорь Викторович Бакулев, г. Вологда

Постельный режим – это важно!

Я не раз болела гриппом, но каждый раз переносила его на ногах, поддерживая себя лекарствами. Работа не позволяет сидеть дома. Тяжело, но все проходило нормально. Почему врачи настаивают на соблюдении постельного режима? Ведь не все могут этому совету следовать.

Нина Деркач, г. Ставрополь

Несоблюдение постельного режима при вирусных простудных заболеваниях – это гарантированный путь к возникновению осложнений. Среди них не только пневмония или ангина, но и ревматизм, эндо-, пери- и миокардит (инфекционные заболевания сердца), воспаления почек, хронические поражения бронхов и легких.

Почему так важно во время болезни находиться дома?

- Вы значительно меньше подвергаете себя риску воздействия неблагоприятных факторов – холода, контрастов температуры, сырости, дополнительному инфицированию.
- Может быть, это не так важно для вас, но все же учитывайте, что находясь дома, вы не заражаете других людей. Близкие же должны предпринять необходимые меры безопасности.
- Дома у вас есть возможность проводить все необходимые процедуры и вовремя и правильно принимать лекарства, прописанные врачом или из арсенала народной медицины.
- Организму в это время требуется максимальный покой, который можно обеспечить только дома.
- Не зря существует поговорка: «Дома и стены помогают». Не нужно недооценивать психологический комфорт, который очень способствует излечению.
- Всевозможные жаропонижающие и облегчающие насморк средства, которые вы принимаете, чтобы пойти на работу, никак не помогают излечению. Их задача – устранить неприятные симптомы, на вирусы и бактерии они никак не действуют. А вот побочных эффектов, от раздражения слизистой оболочки желудка до токсического воздействия на печень, у них немало.



- Хороший сон помогает выздороветь быстрее. Лучше отоспаться 1-2 дня, чем потом болеть дольше или заработать осложнения.

Помните, что здоровье намного важнее работы. Во многих компаниях сейчас разрешается находиться дома 1-2 дня без оформления больничного. Если же ваши руководители не следуют здравому смыслу и считают, что «умирай – но приходи на работу», вызовите врача на дом и требуйте оформления больничного листа. ОРЗ и грипп – законные для этого основания.

Опасные методы лечения

Читала, что далеко не все способы лечения простуды, которые можно найти в газетах и Интернете, полезны для здоровья. Расскажите о том, чего нужно избегать.

Б.Д. Эрхан, г. Челябинск

Действительно, некоторые методики лечения, которые используются из поколения в поколение, на поверку не только бесполезны, но могут даже принести вред. Перечислим наиболее опасные их них.

1 Самостоятельный прием антибиотиков. Это стало настоящей проблемой во всем мире, но особенно у нас – ведь эти препараты можно приобрести в аптеках без рецепта. Такое лечение приносит огромный вред. Во-первых, антибиотики абсолютно не действуют на вирусы, а именно они чаще всего вызывают насморк. Во-вторых, чувствительность разных бактерий к различным антибиотикам отличается. В-третьих, важны также дозировка и продолжительность приема лекарства, которая не всегда соответствует указанной в инструкции. Ее подбирает врач в каждом конкретном случае. Не стоит забывать и о побочных эффектах антибиотиков, а также о губительном их действии на микрофлору кишечника.

2 Сбивание даже не очень высокой температуры. Повышенная до определенных пределов температура (максимум 38-38,5°) помогает справиться с инфекцией. Это естественная защитная

реакция – большинство микроорганизмов при высокой температуре перестают нормально размножаться. Снижая температуру, вы тем самым препятствуете организму бороться самостоятельно с возбудителем инфекции.

3 Вызов повышенного потоотделения любой ценой. Когда температура слишком высокая, один из вредных советов – выпить потогонного горячего чая и закутаться в одеяло. В этом случае происходит значительный перегрев тела, многократно возрастает нагрузка на сердце, угнетается иммунная система. Такое «лечение» может привести к серьезным проблемам с сердечно-сосудистой системой. Вместо этого нужно, наоборот, максимально охлаждать тело – сделать влажное обертывание или протирание, прикладывать холодные компрессы.

4 Прогревающие процедуры. Они полезны далеко не во всех случаях. Прогревания, горячие ингаляции и ванны при высокой температуре нарушают терморегуляцию организма и усиливают воспаление. Эти процедуры нужно проводить только в начальных стадиях болезни или тогда, когда самый острый период уже пошел на спад.

5 Питье водки с перцем. Алкоголь вызывает очень кратковременное улучшение состояния за счет расширения сосудов. Но вслед за этим наступает спазм капилляров, что приводит к нарушению кровообращения. К тому же алкоголь замедляет иммунные реакции. То же касается алкогольного глинтвейна. Он согревает в холод, но при уже начавшейся простуде бесполезен.

6 Использование средств, раздражающих слизистую. Закапывание носа или уха чистым соком чеснока или лука может вызвать ожог слизистой и сделает ее более уязвимой для микробов. Поэтому единственный способ лечения этими растениями – ингаляции с растертыми в кашицу луком и чесноком.

7 Смазывание горла керосином или уксусом. Это один из самых опасных для здоровья методов лечения ангины. Он приносит только вред, вызывая ожоги слизистой. Существует достаточно других, более эффективных и значительно менее вредных способов справиться с бактериями, осевшими на поверхности горла.

8 Применение сосудосуживающих средств долгое время. Капли и спреи для носа позволяют быстро снять его отек и облегчить дыхание. Но пользоваться ими можно не больше недели. Иначе развивается привыкание, требуются все большие дозы лекарства, развивается хронический вазомоторный ринит. К тому же такие средства в больших дозах плохо действуют на сердце.

Зачем увлажнять воздух зимой?

Многие мои знакомые приобрели увлажнители воздуха. А мне, наоборот, сухость в квартире во время отопительного сезона нравится – белье сохнет быстро, нет никакой плесени. Почему же врачи рекомендуют поддерживать влажность в помещениях?

Анна Николаевна Сидорова, г. Архангельск

Врачи считают, что одна из причин обострения многих дыхательных заболеваний в зимний период – батареи центрального отопления. Согревая помещение, они сильно высушивают воздух. Казалось бы, это должно благоприятно сказываться на здоровье, ведь во влажном воздухе быстрее размножаются инфекции.

Но на самом деле ситуация прямо противоположная.

- В сухом воздухе содержится больше пыли, на которую оседают вирусы. Да и сама пыль забивает слизистую и реснички носа, тем самым снижая эффективность защитного барьера.
- При таком микроклимате сильно пересыхает слизистая носа и глотки. Влажная слизь, как клей, задерживает и обеззараживает (в ней присутствуют лимфоциты) микробов. Когда слизи мало, вирусам легче закрепиться и начать свою разрушительную работу.

Именно по этой причине настоятельно рекомендуется поддерживать в квартире или офисе оптимальную относительную влажность (40-60%). Чтобы держать ее под контролем, купите гигрометр. Стоит простой прибор недорого, но позволяет отметить, когда воздух в помещении становится слишком сухим.

Какими способами можно увеличить влажность в квартире?

- Технологичный и удобный способ – приобрести увлажнитель воздуха. Существует много моделей – паровые, ультразвуковые, с функцией ионизации. Выбор зависит от размера площади комнаты, желаемого уровня шума (ультразвуковые увлажнители практически бесшумны), ваших финансовых возможностей. Лучше купить прибор со встроенным гигрометром, чтобы он отключался, как только достигнут нужный показатель, и не переувлажнял воздух.
- Более доступный, но не такой удобный способ – расставить рядом с батареями миски с водой. Или развешивать на них влажные полотенца. Только не забывайте их регулярно смачивать и раз в 1-2 дня стирать, чтобы они не стали источником инфекции.

• Комнатные цветы – еще один хороший натуральный увлажнитель воздуха. Особенно хорошо «работают» растения с большой общей площадью листьев – хлорофитум, традесканция, фикусы, бегонии. Одновременно они очищают воздух от пыли и обеззараживают его.

• Не забывайте регулярно проветривать помещение. Холодный воздух с улицы приносит и дополнительную влагу.

• Регулярно проводите влажную уборку. Это нужно для избавления от осевшей на полу и поверхностях мебели пыли, содержащей вирусы.

Личный опыт

Где найти здоровье?

В молодости я часто болела простудами. За зиму иногда в общей сложности по 2-3 недели в постели с насморком лежала. Но тогда работа позволяла так часто сидеть на больничных, основной сезон у меня приходился на лето. Потом пришлось поменять сферу деятельности, и я знала, что не каждый работодатель позволит себе такую роскошь, как часто болеющий сотрудник. Поэтому решила поправить свой иммунитет. Начала с влажных обтираний, чтобы не простудиться. Потом попробовала контрастный душ, а через полгода перешла к обливаниям. Когда только можно, хожу босиком – это мощное укрепляющее средство. Каждый день – тарелка овощного салата с постным маслом, чашка клюквы или брусники, стакан компота из сухофруктов или морса. Часовая прогулка в любую погоду, зарядка по турам. Рецепты все простые и очевидные. Но могу сказать, что за год новой жизни я стала намного сильнее и вот уже много лет не вспоминаю про привычные простуды.

С.И. Забелина, г. Магнитогорск

Как лечить грипп

Чем опасен вирус гриппа?

Почему так много говорят об опасности гриппа? Я всегда считала, что это просто немного более тяжелая форма ОРЗ. А про них с такими паническими нотками в СМИ не говорят.

Н.С. Круглова, г. Курган

Грипп – это самая тяжелая форма среди вирусных респираторных, то есть поражающих дыхательную систему инфекций. И его опасность заключается, во-первых, в способности вирусов гриппа быстро мутировать, то есть менять свои свойства. На сегодняшний день выявлено более 2000 вариантов этого микроба! Это делает практически невозможной выработку стойкого иммунитета и разработку надежной вакцины, потому что каждый год появляется новый штамм (вариант) вируса, и даже в течение одного сезона гриппом можно переболеть несколько раз, если он вызван разными вирусами.

Во-вторых, грипп поражает не только органы дыхательной системы – нос, горло, бронхи и легкие. Особенность вируса гриппа в том, что он оказывает сильнейшее токсическое действие на весь организм, повышает проницаемость сосудов, что чревато внутренними кровотечениями, и сильно угнетает иммунную систему. Из-за этого при гриппе очень высок риск развития тяжелых бактериальных осложнений, прежде всего пневмонии.

Вы наверняка слышали об эпидемии испанки в 1918-1919 гг. Тогда на Земле гриппом заразилось более полумиллиарда человек, а погибло от него 50-100 миллионов жителей планеты! Это была самая сильная из известных нам эпидемий. Раз в несколько лет возникают вспышки опасных новых

вариантов вирусной инфекции. До сих пор на слуху птичий и свиной грипп. Это еще одна угроза от гриппа – он поражает не только людей, но и животных, и в организме последних может сильно видоизменяться и становиться более смертоносным.

Как и большинство простудных заболеваний, грипп в основном переносится воздушно-капельным путем. Больной человек является источником инфекции сразу же после заражения и остается им в течение недели и даже больше. Вирус попадает в окружающую среду в процессе чихания, кашля. Причем микроб очень живучий – в воздухе он сохраняет активность до 9 часов, попав на поверхность окружающих предметов, способен вызвать заражение в течение 1-2 суток. На коже рук он выживает до получаса. Именно по этой причине так важно часто мыть руки или обрабатывать их антисептиками после прикосновения к окружающим предметам, если рядом есть источник инфекции. Во время эпидемии это касается всех общественных мест.

Почему в основном эпидемии гриппа случаются в холодное время года? Вопреки распространенному мнению, это связано не с низкими температурами, слякотью и сыростью. Просто в этот период люди чаще находятся в закрытых помещениях, и скорость распространения инфекции увеличивается многократно. По этой причине нужно с пониманием относиться к карантинным мероприятиям, которые объявляются во время эпидемий, и избегать мест скопления людей.

Берегитесь осложнений!

С чем связана такая высокая вероятность возникновения осложнений после гриппа? Я дважды переносила пневмонию, вызванную гриппом. Может, стоит для их профилактики начать принимать антибиотики заранее?

Вера Стройнова, г. Санкт-Петербург

Как говорилось в ответе на предыдущий вопрос, одна из особенностей вируса гриппа заключается в том, что он очень сильно воздействует на иммунную систему, угнетая ее. Человек с изначально крепким иммунитетом с этим справится. Да и в целом заболевание им будет переноситься легче. Если же иммунитет и так ослаблен, не проводится никакого лечения и, главное, не соблюдается постельный режим, риск развития осложнений значительно повышается.

Чем может быть опасен грипп?

• В первую очередь страдает дыхательная система. Ринит, то есть насморк, это симптом ОРЗ, а при неосложненном гриппе его может и не быть. Он является осложнением этого заболевания, так же как гайморит или бронхит. Но все же самое тяжелое последствие гриппа, которое может возникнуть уже на исходе вирусной инфекции, – бактериальная легочная пневмония. Ее проявления – повторное повышение температуры, боль в груди, влажный кашель, хрипы.

• Вирус гриппа может вызвать поражение нервной системы, в первую очередь – воспаление мозговых оболочек. Арахноидит, менингит, энцефалит значатся в списке распространенных осложнений гриппа. Симптомы, на которые нужно обратить внимание, – головокружения, сильные головные боли, расстройства ориентации в пространстве, появление мушек перед глазами.

• Под ударом находится сердечно-сосудистая система. Грипп может стать причиной развития инфекционных воспалений сердечных оболочек (эндокардит, перикардит, миокардит), послужить спусковым механизмом возникновения инфаркта и острой сердечной недостаточности. В группе риска находятся люди с ишемической болезнью сердца, гипертонией, атеросклерозом. Если на фоне гриппа возникают дискомфорт в груди, боли, одышка, требуется незамедлительная медицинская помощь!

• Сильно страдают при гриппе печень и почки. Поскольку жизнедеятельность вируса сопровождается выделением огромного количества токсинов, нагрузка на эти органы возникает многократно, ведь они отвечают за очищение крови от ядов и продуктов обмена веществ. Дополнительный фактор – неконтролируемое применение лекарств. Жаропонижающие, обезболивающие и противовирусные препараты обладают гепатотоксичным действием, то есть поражают клетки печени. Применять их нужно очень осторожно, по строгим показаниям и обязательно только после консультации с доктором.

Среди других осложнений – обострение ревматизма, радикулита, артриты, полиневрит.

Запомните очень важное правило: если на фоне гриппа возникают любые нетипичные симптомы, необходимо сразу же сообщить об этом доктору и обратиться за медицинской помощью!

Что касается вашего вопроса про профилактический прием антибиотиков, делать этого категорически нельзя! Противомикробные препараты не действуют на вирусы и не работают «впрок». Применять их нужно только в тех случаях, когда наличие именно

бактериальной инфекции подтверждено. Ведь на вирусы эти лекарства не действуют. Если употреблять их «на всякий случай», вероятность развития осложнений как раз возрастет! Почему? Антибиотики уничтожат нормальную микрофлору кишечника, а от нее на 90% зависит эффективная работа иммунной системы.

Для того чтобы свести к минимуму риск появления осложнений, грипп нужно обязательно лечить, и делать это правильно.

Вы заболели: первая помощь

Какие меры нужно предпринять в первую очередь, если заболел гриппом? Необходимо ли сразу же обращаться к врачу? Или можно обойтись домашними средствами?

С. Карленко, г. Саратов

Грипп, в отличие от обычной простуды (ОРЗ), проявляет себя очень быстро. Сразу же резкий скачок температуры, резкая слабость, симптомы интоксикации (головные боли, ломота в мышцах, тошнота). В такой ситуации идти в поликлинику, а тем более на работу категорически не рекомендуется. Если вам требуется врачебная помощь или необходимо открыть больничный лист, вызовите доктора на дом.

С первых же минут и часов необходимо заняться лечением и соблюдать строгий постельный режим.

Это залог того, что грипп будет проходить легче и не приведет к возникновению осложнений.

1 Ваш организм сейчас очень ослаблен. Поэтому сведите все нагрузки к минимуму. Причем не только физические, но и психологические. Вам требуются хороший отдых и сон. Поэтому проведите 1-2 дня в постели, а не занимайтесь домашними делами и не пытайтесь поработать дома.

2 Высокая температура вызывает лихорадку, но не торопитесь сбивать ее таблетками. Это защитная реакция организма, и благодаря повышению температуры замедляется размножение вирусов, активизируется иммунитет. Если температура не превышает 38,0°, вполне достаточно постельного режима и лечения домашними средствами. В случае, если температура поднялась выше этой отметки, постарайтесь сначала обойтись без таблеток. Попробуйте холодные компрессы и влажные обтирания – они снимают жар быстро и при этом не наносят вреда желудку и печени и не влияют на иммунитет.

3 Обязательно обильное питье! Во-первых, оно помогает очистить организм от токсинов и тем самым уменьшить неприятные проявления болезни. Во-вторых, за счет потоотделения снижается вероятность перегрева организма. Лучше всего пить ягодные морсы, компоты или простую воду с добавлением меда. Это необходимо для того, чтобы восполнить потери витаминов и минеральных веществ. Хороши также травяные чаи с противовоспалительным и успокаивающим действием – ромашка, душица, мята, зверобой.

4 В начале гриппа аппетит может полностью пропасть. Не нужно есть через силу, так как вся энергия организма брошена сейчас на борьбу с инфекцией. Если же захочется что-нибудь съесть, отдавайте предпочтение легким витаминным продуктам – отварным или приготовленным на пару овощам, фруктам и ягодам. Можно съесть немного куриного бульона с пряными травами.

5 Будьте осторожны с лекарствами! Большая часть медикаментов (таблеток и растворимых



порошков) направлены только на то, чтобы снять симптомы заболевания, прежде всего жар и боль. Они никак не действуют на вирус, при этом создают ложное ощущение, что наступило облегчение. К тому же эти лекарства обладают большим количеством побочных действий. Использовать их нужно только в крайних случаях, когда неприятные ощущения становятся непереносимыми. И даже если вам стало немного легче, это не значит, что нужно нарушить постельный режим и отправляться на работу.

6 Обеспечьте приток свежего воздуха в комнате. Это понизит концентрацию вирусов в помещении, а значит, уменьшит иммунную нагрузку. К тому же из-за того, что при гриппе в первую очередь

страдает дыхательная система, организм испытывает недостаток кислорода, и свежий воздух позволит хоть как-то помочь.

В среднем излечение от гриппа занимает около недели. Поэтому сразу настройтесь на то, что 7 дней вам придется уделять себе максимум внимания и не прекращать лечения, даже если вы почувствовали облегчение уже на 3-4-й дни.

Целебный чайный уксус

Моя бабушка при любых простудах и гриппе всегда советовала мне пить настой чайного гриба. Недавно я тоже начала его разводить. Действительно ли он помогает при инфекциях?

Анна Сергеевна Потапова, г. Псков

Чайный гриб – это колония дрожжевых грибков, питательной средой для которой служат чай и сахар. В процессе жизнедеятельности гриба вырабатывается целый комплекс полезных веществ – витаминов, органических кислот и ферментов.

Так, чайный уксус (другое название получающегося кисловатого напитка) очень богат витаминами С, группы В, рутином. Уксусная, молочная и лимонная кислоты, которых в этом продукте немало, обладают свойством подавлять развитие бактерий, нормализуют микрофлору кишечника, стимулируют обмен веществ.

Ферменты и антиоксиданты, которыми обогащен настой чайного гриба, делают его натуральным антибиотиком, оказывают незначительное противовирусное действие.

Чайный уксус, конечно, не может заменить другие лекарства при гриппе, но он оказывает большую поддержку организму в борьбе с инфекцией.

Поэтому, если у вас есть возможность, обязательно пейте по 1-2 стакана напитка ежедневно. Для вкуса можно добавлять в него мед.

- Используется чайный уксус и как наружное средство для облегчения симптомов гриппа.
- При боли в горле полощите им горло каждый час.
- Для облегчения отека носа и насморка слегка подогрейте настой, смочите в нем ватные турунды и заложите в обе ноздри. Держите полчаса, потом 30-минутный перерыв и еще одна процедура. Повторяйте 2-3 раза в день.
- Очень эффективно и промывание носа настоем чайного гриба.

Вкусные лекарства

При простудах и гриппе в первую очередь я всегда готовлю и пью морсы из свежих или замороженных ягод. Как их можно еще использовать для лечения?

Н.Т. Карленко, г. Сумы

Прежде всего, любые свежие, сушеные или замороженные ягоды, компоты и соки из них и даже варенье – это великолепный источник витаминов, особенно аскорбиновой кислоты. Потребность в них во время простуды очень велика, а усваиваются они из ягод намного лучше, чем из аптечных поливитаминных комплексов.

Кроме того, все ягоды содержат хороший набор микроэлементов. Особенно в это время важны калий и магний, которые в больших количествах теряются с потом.

Наконец, многие ягоды, особенно дикорастущие (клюква, брусника, черника, ежевика, земляника, малина, кизил), богаты веществами, обладающими антисептическим и противовоспалительным действием.

Ягодные морсы и компоты – это самый лучший напиток при любых простудных заболеваниях. Только старайтесь готовить их так, чтобы сохранить максимум витаминов. Для этого не варите ягоды, а пропустите через мясорубку, залейте кипятком и дайте настояться. Вместо сахара добавляйте либо мед, либо сладкие сухофрукты – изюм и курагу.

Предлагаем три целебных рецепта с использованием дикорастущих ягод.

- Моченая брусника. Брусника – 2 кг, вода – 1 л, сахар – 2 ст. л., соль – 1/3 ч. л. В воде растворить сахар и соль, вскипятить и охладить. Ягоды уложить в эмалированную или стеклянную посуду, затем добавить заливку – так, чтобы только покрыла ягоды. Положить сверху деревянный кружок, на него – небольшой груз и – в холодное место на две недели на хранение.
- Сушеные ягоды брусники 1 ст. л., трава зверобоя – 1 ч. л. Смесь залить стаканом кипятка, дать настояться в термосе полчаса, процедить. Пить по 1/3 стакана перед едой. Это очень хорошее противовирусное и противовоспалительное средство.
- 2 ст. л. сухих ягод черники залить стаканом кипятка и варить 20 минут на медленном огне. Затем процедить. Принимать 5-6 ст. л. в день в течение продолжительного времени для профилактики осложнений гриппа, особенно ревматизма.

Что делать с температурой?

Я знаю, что сбивать жар нужно лишь только в крайних случаях, когда температура очень высокая. Но если возникнет такая необходимость, можно ли обойтись без таблеток? У меня гастрит и проблемы с печенью, поэтому стараюсь не пить лекарства без надобности.

Юлия Федоренко, г. Воронеж

Принимать меры по снижению температуры следует только в том случае, если она достигла 38° и выше. Конечно, принять одну таблетку намного проще, но не стоит забывать о побочных действиях. Например, популярный парацетамол оказывает воздействие на печень, а ибупрофен раздражает желудок и может вызвать обострение гастрита.

Унять жар можно с помощью других, не менее эффективных средств.

- Смочите салфетки прохладной водой с яблочным уксусом, смешанных в соотношении 3:1, и приложите их ко лбу, вискам, запястьям, ладоням. Такой компресс можно сделать и на икры. Смачивайте салфетки каждые 5 минут.
- В равном соотношении смешайте водку, холодную воду и 2%-тный уксус. Намочите в этом растворе простыню и обернитесь ею. Повторите 2-3 раза до снижения температуры до 38°.
- Кашицу из двух натертых на мелкой терке картофелин смешайте с 1 ст. л. яблочного уксуса, намажьте полученной массой на кусок холщовой ткани или сложенную в несколько слоев марлю и приложите ко лбу. Через 2-3 часа компресс замените, используя свежеприготовленную массу.
- Можно растереть кожу водкой или разведенным водой медицинским спиртом. Но это средство, рецепт которого можно встретить в популярной литературе, подходит только для взрослых. Спирт впитывается в небольших количествах через поры кожи и попадает в кровоток. Поэтому для детей его использовать нельзя!
- При сильном жаре можно принять прохладную ванну или душ. Только после них нужно сразу же тщательно обсушиться и укрыться. В помещении не должно быть сквозняков!
- Жаропонижающим и противовоспалительным действием обладают ягоды – клюква, брусника, черная смородина. Возьмите 2-3 ст. л. ягод, раздавите в стакане и залейте горячей водой. Пейте без ограничения, если вы нормально переносите кислый вкус ягод. Если нет, добавьте мед.
- Одно из самых эффективных средств для снижения температуры – это кора ивы. Ее даже называют природным аспирином. Залейте 1 ст. л. измельченной коры 300 мл кипятка, кипятите 10 минут. Принимайте при жаре по 1/3 стакана 3 раза в день.

Потогонные чаи

При простудных заболеваниях рекомендуют побольше потеть. Зачем это нужно? И как помочь себе в этом? Я, например, даже в жару не потею, и когда болею – тоже.

Сергей Николаевич Кушинов, г. Нижний Тагил

Повышенное потоотделение при простудных инфекциях выполняет две важные функции. Во-первых, с потом из организма выводятся токсины, которые производятся вирусами.

Благодаря этому снижается нагрузка на почки. Во-вторых, снижается температура тела и не происходит перегрева внутренних органов.

Именно по этой причине при гриппе полезно потеть. Только делать это нужно правильно. Закутываться в теплое тяжелое одеяло не рекомендуется, так как в этом случае организм перегревается и сердце испытывает большие нагрузки, к тому же может произойти серьезное обезвоживание.

Идти в баню или принимать горячую ванну категорически запрещено! Поэтому лучше всего пить больше напитков с потогонным действием.

В этом случае даже при сильной потливости происходит постоянное пополнение жидкости.

К тому же многие потогонные растения, использующиеся для приготовления таких напитков, одновременно обладают и другими полезными свойствами – противовоспалительным, противовирусным и антибактериальным действиями.

- Пейте настой или отвар из листьев ежевики, приготовленный из расчета 1 ст. л. листьев на 1 стакан кипящей воды.
- Залейте 1 ст. л. цветков липы 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите. Пейте напиток как чай, теплым по 1 стакану.
- 1 ст. л. сухих ягод малины залейте стаканом кипятка и дайте настояться 15 минут. Пейте по 0,5 стакана 4 раза в день.

Еще лучше действуют сборы трав.

• Липа (цвет), бузина черная (цвет) – в равных пропорциях. 2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить и выпить горячий отвар в один прием.

• Малина (плоды), липа (цвет) – в равных пропорциях. 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять полчаса. Пить по стакану горячего настоя с медом на ночь как потогонное.

• Зверобой (трава), липа (цвет), шиповник (ягоды) – все поровну. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 0,5 часа в тепле и пить с медом по стакану 3-4 раза в день.

• Липа (цвет), калина (плоды) – в равных пропорциях. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, процедить, пить горячим на ночь по 1-2 стакана.

• Солодка (корень), липа (цвет) – в соотношении 2:3 смешать, измельчить. Настоять в термосе 1 ст. л. сбора на стакан крутого кипятка, процедить и принимать по 2-3 стакана в день.

• Мята (лист) – 1 часть, шиповник (плоды) – 1 часть, липа (цвет) – 2 части. 1 ст. л. на стакан кипятка, кипятить 5 минут, процедить и выпить с медом.

• Ромашка (цвет), бузина черная (цвет) – взять поровну. Настоять 20 минут в термосе (1 ст. л. сбора на стакан крутого кипятка). При простуде выпивать 2-3 стакана горячего настоя в день. Можно в этот сбор добавить цвет липы и лист мяты.

Какие лекарства помогут

В аптеках целые прилавки заняты различными лекарствами от простуды. Что желательно иметь дома на случай, если заболеешь именно гриппом? Кроме капель для носа, сиропа от кашля и парацетамола?

Т.Ю. Кривенкова, г. Новороссийск

Большая часть лекарств, которые можно увидеть в аптеке в безрецептурном отделе, – это симптоматические средства. То есть их основное предназначение – облегчить проявления болезни, а не вылечить ее.

Что входит в состав растворимых порошков, капсул и таблеток?

• Жаропонижающие и противовоспалительные препараты (парацетамол, ибупрофен). Они снимают температуру, уменьшают воспаление и обезболивают.

• Антигистаминные средства. Хотя грипп и другие простудные заболевания не являются аллергией, добавление этих лекарств помогает уменьшить такие симптомы, как насморк, отечность слизистых, боль.

• Противокашлевые и отхаркивающие компоненты.

• Витамин С, другие витамины и минеральные добавки.

Несмотря на то что эти лекарства отпускаются без рецепта, применять их следует с осторожностью. Они вызывают раздражение слизистой желудка и ткани почек, плохо действуют на печень, могут вызвать проблемы с артериальным давлением.

Другая группа препаратов, которые также можно приобрести в аптеке без рецепта, – это собственно противовирусные средства. К сожалению, на сегодняшний день действительно эффективных лекарств от вирусов гриппа не существует. На ранних стадиях могут помочь ремантадин и средства из группы интерферонов. Их эффективность доказана клиническими исследованиями. Но принимать их самостоятельно все же не рекомендуется, так как у них достаточно много противопоказаний и побочных эффектов. Так, они запрещены при заболеваниях печени, почек, тиреотоксикозе. Поэтому перед тем, как начать лечение этими лекарствами, внимательно прочитайте инструкцию, а еще лучше проконсультируйтесь с врачом.

Для защиты от вируса гриппа и в начале заболевания для обработки слизистой носа можно использовать оксолиновую мазь. Смазывайте ею нос 3 раза в день, особенно перед тем, как выйти на улицу.

Некоторые лекарства, которые широко рекламируются как средства от гриппа, не прошли клинических испытаний, то есть их эффективность не подтверждена. Можно уточнить информацию об этом в интернете или проконсультироваться с доктором. Поскольку стоят эти средства немало, не спешите тратить деньги.

Держите в аптечке витамин С. Аскорбиновая кислота не борется с вирусом, но способствует активизации защитных сил организма. Суточная доза – 1 г, не больше. Не нужно перегружать свой организм витамином С, так как в больших количествах он становится токсичным, не оказывая при этом никакого положительного действия.

Приобретите также специальные регидрирующие растворы



или порошки, которые разводятся в воде. Обычно их рекомендуется принимать при кишечных расстройствах, сопровождающихся диареей. Задача этих средств – восполнить потери микроэлементов, прежде всего калия и магния, без которых могут возникнуть проблемы с сердцем. При гриппе также теряется много жидкости и солей с потом, поэтому такое дополнение к лечению необходимо.

Наконец, хорошую помощь окажут растительные средства, стимулирующие иммунную систему. К ним относится, например, эхинацея. В аптеках она продается в виде экстракта или настойки, а также в сушеном виде для приготовления настоя. А вот более сильные лекарства для иммунитета самостоятельно ни в коем случае не принимайте, даже если их продают без рецепта. Дело не только в противопоказаниях и побочных действиях. Серьезно вмешиваться в иммунную систему без предварительного обследования опасно, так как результаты могут быть непредсказуемыми.

Источники витаминов

Витамины можно купить в аптеке, но мне кажется, что лучше использовать натуральные источники. Зимой нормальных свежих фруктов и ягод не найти. Откуда можно получать витамины при простуде и гриппе?

Д.П. Суханова, г. Томск

Витамины, прежде всего аскорбиновая кислота, необходимы для нормальной работы иммунной системы. Сами по себе они обладают антиоксидантным действием и помогают справиться с последствиями интоксикации. Витамины С и PP укрепляют стенки сосудов, что очень важно при гриппе, вирус которого разрушительно действует на капилляры.

Основные источники витаминов – это свежие фрукты, овощи и ягоды. Но в процессе хранения их содержание в плодах снижается, иногда значительно. Хорошо витамины сохраняются в замороженном виде, а также в заготовках, приготовленных методом ферментации. Той же аскорбиновой кислоты в квашеной капусте или моченых яблоках намного больше, чем в импортных лимонах или апельсинах.

Хорошо сочетать квашеные и моченые овощи и фрукты с кисломолочными напитками. Например, смешать 0,5 стакана кефира и 0,5 стакана капустного рассола, добавить немного меда для вкуса. Это средство не только насыщает организм витаминами, но и очень хорошо действует на микрофлору кишечника, которая играет большую роль в поддержании иммунитета.

Еще один хороший источник витаминов – сушеные листья и ягоды. Например, отличный витаминный чай, к тому же обладающий потогонным и жаропонижающим действием, получается из смеси листьев черной смородины, вишни, садовой земляники и малины, которые берут примерно в равных количествах. Чтобы сохранить максимум полезных веществ, не заливайте их крутым кипятком и не варите! Лучше всего засыпать смесь в термос, налить воды температурой 70-80° и дать настояться 10-15 минут.

Полезны также следующие витаминные чаи.

- 2 ст. л. сухих ягод залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.
- 2 ст. л. измельченных плодов залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, после чего настоять 6 часов в тепле, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день с медом.
- В термос положить 1 ст. л. измельченной сосновой хвои, 2 ч. л. меда, немного тертой цедры лимона. Залить стаканом горячей воды, дать настояться час, процедить. Пить глотками в течение дня.
- 1 ст. л. измельченной травы залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по 0,5 стакана каждые 2-3 часа.

Личный опыт

Волшебные орешки

Летом была на отдыхе в Турции, у друзей. И надо же такому случиться, что в жару умудрилась заболеть гриппом – видно, заразилась от кашляющего и чихающего соседа в самолете. Соседка друзей, турчанка, посоветовала один рецепт. Нужно горсть свежих фисташек без шелухи, но с зеленой кожицей, растереть в пасту, залить стаканом теплой воды и дать немного настояться. Получается ореховое молоко, в которое нужно добавить немного лимонного сока и щепотку молотой корицы. Пить средство по глотку каждый час, а как закончится, приготовить новое. Не знаю, что в фисташках такого полезного, но грипп я тогда перенесла действительно намного легче, и других лекарств не пила. Сейчас купила на рынке килограмм свежих фисташек – пусть будет на всякий случай. Дороговато, но на аптечные лекарства, если что, придется тратиться не меньше.

Валентина Сергеевна Уманова, г. Воронеж

Зачем нужны сорбенты?

Встречала рекомендацию принимать при гриппе не только лекарства, но и энтеросорбенты. Для чего они необходимы в этом случае, когда нет кишечного отравления?

С.Т. Чурилова, г. Пенза

Грипп всегда сопровождается сильнейшей интоксикацией организма. Именно по этой причине и рекомендуется обильное питье – оно позволяет как можно быстрее избавиться от ядов. Основные пути для этого – почки и выделительная система, а также потовые поры на коже. Но можно подключить и еще один метод, который поможет эффективнее провести детоксикацию. Это употребление энтеросорбентов.

Эти средства обладают способностью связывать и выводить из организма токсины и вредные продукты обмена веществ через желудочно-кишечный тракт. В первую очередь их, конечно, назначают при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях. Но и при гриппе они принесут пользу. Благодаря им можно снизить симптомы общей интоксикации, уменьшить нагрузку на почки, предотвратить осложнения.

В аптеках продается несколько видов энтеросорбентов – созданных на основе древесного лигнина, соединений кремния, каолина. Хотя все эти средства безопасны, внимательно прочитайте перед их приемом инструкцию, чтобы выбрать правильную дозу. Она отличается у разных видов, так как поглощающая способность у сорбентов различная.

• Самый простой и доступный сорбент – **активированный уголь**. Принимайте по 1-2 таблетке 3-4 раза в день, запивая водой.

• Хорошей сорбирующей способностью обладает также **глина – белая (каолин)** или **синяя**. Для приема внутрь приобретайте ее в аптеке. Если заготавливаете глину самостоятельно, то собирайте ее вдали от промышленных предприятий, линий электропередачи, дорог, после чего тщательно очистите от примесей и прокалите. Глину можно принимать по такой схеме: 1 ч. л. на стакан теплой воды. Выпить в несколько приемов в течение часа.

• Способствуют выведению токсинов и **пшеничные отруби**. Посыпайте ими блюда, но не больше 1 ч. л. за раз, так как в больших количествах отруби могут вызвать запор и тем самым усилить интоксикацию.

Хотя сами по себе сорбенты нейтральны и не оказывают на организм никакого действия, принимать их нужно с осторожностью и не превышать рекомендованные дозы. Потому что наряду с токсинами они поглощают и выводят из организма и полезные вещества – витамины, микроэлементы.

Не принимайте сорбенты одновременно с лекарствами, а также за полчаса до них и в течение часа после, иначе они просто выведут лекарственное вещество и оно не принесет никакой пользы.

Другие народные средства

Какие средства народной медицины помогут для быстрого излечения от гриппа?

Марина Владимировна Шадрова, г. Владимир

Кроме витаминных и потогонных напитков, о которых шла речь в ответах на предыдущие вопросы, в процессе лечения используются и другие средства на основе лекарственных растений. Они стимулируют иммунную систему, снимают воспаление, укрепляют сосуды и даже обладают противовирусной активностью.

• Смешайте в равных частях цветки ромашки аптечной, липовый цвет и плоды шиповника, измельчите. 1 ч. л. сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут. Пейте в теплом виде 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

• Полезно жевать корень аира, веточки и листья элеутерококка, лук, чеснок.

• Очищенный чеснок натереть на терке и смешать с медом в соотношении 1:1. Полученную смесь принимать по 1 ст. л. перед сном, запивая теплой кипяченой водой.

• 2 ст. л. сухих листьев эвкалипта залить 100 мл спирта. Плотно закрыть и настаивать 8 дней. Процедить и остаток отжать в настойку. Применять по 25 капель 3 раза в день, разведя в 1/4 стакана воды.

• Натереть на терке головку лука средних размеров, залить стаканом кипящего молока, настоять 20-30 минут, хорошо укутав. Настой выпить маленькими глотками в течение дня.

• 1 ст. л. сухих листьев и цветков бузины заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана, лучше с медом, 3-4 раза в день.

• Душица, листья мать-и-мачехи и черной смородины – в равных пропорциях. 1 ст. л. сбора

залить стаканом кипятка, настоять. Пить настой горячим с медом по полстакана 3-4 раза в день.

• Ромашка (цвет) – 2 части, душица (трава) – 1 часть, мать-и-мачеха (трава) – 2 части. Сделать сбор, измельчить, 2 ст. л. сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 6 часов, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Медовая аптечка

Как правильно принимать при гриппе мед? Можно ли просто есть его ложками, или лучше готовить какие-то настои?

Б.С. Зубина, г. Тула

Мед – отличное профилактическое и лечебное средство при простудных заболеваниях. В Германии проводилось исследование, которое показало, что натуральный мед при гриппе действует в несколько раз эффективнее, чем назначаемые в таких случаях стандартные медикаменты!



Состав меда очень сложен, и в нем присутствуют, в том числе, вещества, обладающие противовирусным действием. Он также снимает воспаление, обладает потогонным эффектом, препятствует размножению бактерий и тем самым предотвращает развитие осложнений.

Большая часть полезных свойств в меде сохраняется только в том случае, если он не подвергался нагреванию. При температуре выше 40-42° мед перестает быть лекарством и становится всего лишь приятным на вкус и менее вредным, чем сахар, подсластителем. Поэтому мед в горячем чае – это не лекарство.

Самый лучший и простой вариант – съедать по несколько ложечек меда, запивая его теплой водой.

Еще лучше сочетать мед с другими полезными средствами.

• Измельчите свежие или сушеные лепестки розы (или варенье из лепестков роз) и смешайте их с таким же количеством меда. Смесь долго держите во рту в перерывах между едой, медленно рассасывайте и проглатывайте.

• Измельчите в блендере (или мясорубке) 1 лист алоэ, 1/3 лимона с цедрой, горсть грецких орехов. Добавьте 1/2 стакана меда, можно добавить и измельченные сухофрукты или ягоды. Все тщательно смешайте. Съедайте по 1 ч. л. 3-4 раза в день.

• В литровую банку положите 100-150 г мелко нарезанного лука, добавьте 100 г меда и залейте хорошим виноградным вином. Дайте настояться 2 недели, профильтруйте и употребляйте по 3-4 ст. л. в день до полного выздоровления.

• Натрите на терке 0,5 стакана очищенного имбиря, добавьте до полного стакана мед и нагрейте, не давая закипеть. На чашку чая кладите 1-2 ч. л. готовой смеси.

• Свежие или замороженные ягоды калины или черной смородины раздавите и смешайте с медом в равных частях. Разбавьте эту смесь теплой кипяченой водой и принимайте внутрь по 0,5 стакана 2-3 раза в день после еды.

Личный опыт

Целительный хвойный аромат

Одно из лучших средств при ОРЗ и гриппе – пихтовое масло. Как только начинается эпидемия, я его всегда держу под рукой. В транспорте и на работе капаю немного на платок и периодически нюхаю. Фитонциды пихты убивают вирусы, поэтому это помогает не заразиться. Если все же такая беда случилась и простуда началась, я остаюсь дома и буквально пропитываю пихтовым ароматом воздух в комнате. Просто наношу несколько капелек на бумажные салфетки и раскладываю их на полках. Благодаря этому у меня при гриппе никогда не бывает насморка, а сама болезнь проходит легче. Если начинает появляться кашель – такое при гриппе случается, – поступаю так: развожу 5 капель пихты в 1 ст. л. обычного растительного масла, намазываю грудь и обертываюсь махровым полотенцем. За день все неприятные ощущения проходят, и грипп не переходит в бронхит.

С.Т. Зуйкова, г. Северодвинск

Личный опыт

Моя морсотерапия

Я стараюсь заботиться о своем иммунитете, закаливаюсь, поэтому обычными простудами болею редко. Но вот гриппа, если нападает эпидемия, иногда избежать не удается. Как только замечаю первые его симптомы, а у меня грипп всегда начинается с боли в мышцах, сразу принимаю меры. Для меня одно из самых лучших средств – это обильное питье морсов. Не просто стаканчик выпить и успокоиться, а употреблять их по 2-3 л за день. Причем морс я не варю, чтобы не терять витамины, а просто разминаю ягоды и заливаю их горячей водой. Жмых не выкидываю, а съедаю потом с сахаром. Клюква и брусника для напитков у меня всегда есть в запасе в замороженном или моченом виде. И еще есть небольшой секрет: в морс я добавляю немного меда, щепотку корицы и несколько бутончиков гвоздики. Получается ароматный напиток, который хорошо борется с инфекцией.

Т.И. Сукранова, г. Петрозаводск

Насморк и проблемы ушей

Почему возникает насморк?

Недавно ребенок спросил: почему возникает насморк? Я ему сказала, что причина в вирусах, но все-таки и сама заинтересовалась – а почему именно такая реакция, со слизью, а не просто отек?

Наталья Дашаева, г. Брянск

Насморк доставляет нам много неприятностей, от него хочется как можно скорее избавиться. Но одновременно нужно понимать, что обильное выделение слизи из носа в таких случаях просто необходимо. Так же как и высокая температура или кашель, это защитная реакция. Как она работает?

Внутри полость носа выстлана слизистой оболочкой, густо пронизанной кровеносными сосудами. Благодаря этому вдыхаемый воздух хорошо прогревается, увлажняется, а слизь, выделяемая особыми бокаловидными клетками, и реснички задерживают и удаляют мельчайшие инородные тела – пыль и микробов.

При поражении вирусной инфекцией, а также при воздействии аллергенов, или обычной пыли в больших количествах, бокаловидные клетки начинают интенсивно выделять слизь.

Помимо того что она механически удерживает «вредителей», слизь содержит особые вещества (лизоцимы) и иммунные клетки лимфоциты, которые борются с микробами. То, что в простонародье называется «сопли»,

а по-научному – экссудат, представляет собой смесь слизи, живых и мертвых микроорганизмов, инородных частиц, отмерших лимфоцитов.

Чем их больше, тем выделения из носа гуще и темнее. Именно поэтому в начале насморка выделения из носа обильные и жидкие, а со временем они загустевают – организм начинает успешно справляться с инфекцией.

Очень важно постоянно помогать организму удалять слизь – высмаркиваться и промывать нос. Ни в коем случае нельзя втягивать ее внутрь. Это чревато распространением заражения в околоносовые пазухи и уши.

При насморке возникают и другие симптомы, которые не имеют защитной функции, но ухудшают физическое состояние. Прежде всего, это заложенность носа. Она происходит из-за того, что воспаленная слизистая отекает и затрудняет дыхание.

Вы правильно ответили сыну, что основная причина насморка – это вирусная инфекция. Чаще всего насморк сопровождает ОРЗ, иногда грипп, хотя может возникать и самостоятельно.

• Вызываемое вирусом заболевание называется **острый катаральный ринит**. Он развивается очень быстро – от возникновения зуда и сухости в носу до появления обильных выделений проходят считанные часы.

В большинстве случаев до полного выздоровления и прекращения насморка в среднем проходит неделя. Если запустить острый насморк, может развиться хронический ринит. Здесь на первый план выходит постоянная заложенность носа с одной или с обеих сторон, слизь может и не выделяться или образуется в небольших количествах.

• Но не всегда насморк связан с простудой. Его причиной может быть аллерген, например, пыльца растений, пыль, шерсть животных.

В этом случае развивается **аллергический (вазомоторный) ринит**.

• Еще одна разновидность насморка – **медикаментозный (иногда его называют нафтизиновым) ринит**. Хроническая заложенность носа появляется из-за злоупотребления сосудосуживающими каплями и спреями.

Они быстро снимают отек, но если их использовать дольше недели, возникает замкнутый круг – отек снимается только этими средствами, но чем дольше и больше их использовать, тем чаще и сильнее отекает слизистая.

В большинстве случаев с насморком можно справиться самостоятельно, с помощью аптечных и народных средств, домашних физиопроцедур.

Но в некоторых случаях нужно обязательно обратиться к врачу. Когда это необходимо?

• Если насморк не проходит или не наблюдается улучшений более недели. Особенно если появились гнойные выделения из носа.

• Насморк сопровождается сильными головными болями, чувством тяжести в голове, ощущением распирания в области околоносовых пазух.

• В слизи видны сгустки крови.

• Появились неприятные ощущения, боль и выделения из уха, снизился слух.

Начинайте лечиться сразу!

Правду ли говорят, что лечи – не лечи насморк, но он все равно будет длиться неделю? Или, если принять меры, с ним можно справиться быстрее? Как правильно поступить в начале болезни?

Алена Кирина, г. Череповец

Конечно, побороть насморк за один день вряд ли удастся. Ведь вирус уже начал свою разрушительную работу, и организм запустил защитную реакцию.

Поэтому пока есть возбудитель болезни, будет продолжаться насморк. А поскольку в среднем требуется около недели, чтобы справиться с инфекцией, примерно столько же будет держаться и насморк.

Это не значит, что его лечить не нужно. Чем раньше вы начнете это делать, тем легче он будет проходить, и есть вероятность, что и от вируса удастся избавиться быстрее.

Что нужно предпринять?

• В первое время для снятия отека носа, если затруднено дыхание, можно использовать сосудосуживающие капли. Но помните, что максимальное время их применения – 5-7 дней, не больше!

• Рефлекторно полость носа связана со ступнями. Именно поэтому нос всегда закладывает, если вы заморозили ноги. Вернувшись в таком случае с улицы, сразу же согрейте ноги любым доступным способом. Лучший вариант – горячая ножная ванна с горчичным порошком. Если такой возможности нет, натрите ступни спиртом или водкой и наденьте теплые сухие носки.

• Сразу же начинайте промывать нос теплым раствором соли или настоем ромашки – это поможет удалить часть вирусов, осевших на слизистой.

• Можно сделать ингаляцию над измельченным луком или чесноком – именно на данном этапе эта процедура наиболее эффективна.

- Обязательно обильное теплое питье – морс, компот, зеленый чай с медом и лимоном или обычная вода.
- Первый день – строгий постельный режим. На ноги можно поставить горчичники или насыпать в носки сухой горчичный порошок. Если вы смогли выполнить все указания и легли в кровать под одеяло, у вас есть все шансы проснуться утром здоровым человеком.

Ванночки для носа

Не раз слышала, что при насморке полезно промывать нос, но у меня не получается это сделать – захлебываюсь водой. Как нужно делать промывания правильно?

Вероника Юдина, г. Вольск, Саратовская обл.

Промывания помогают удалить со слизистой вирусы, очистить полость носа от слизи и снять отек. Для них используются теплые солевые растворы (лучше брать морскую соль), а также настои лекарственных трав – ромашки, мать-и-мачехи, шалфея, хвоща, календулы.

Существует несколько техник промывания носа.

Возможно, с первого раза у вас выполнить все правильно не получится, но отказываться от этой полезной процедуры не стоит. Уже через 2-3 раза вы сможете освоить одну из методик и выполнять ее без дискомфорта.

1 **Джала нети** – промывание носа по методике индийских йогов. Используется подсоленная кипяченая вода (1 ч. л. соли на 250 мл воды), подогретая до температуры тела. Вливается вода в нос с помощью специального сосуда, который в наших условиях можно заменить обыкновенным заварочным чайником. Надо плотно вставить в ноздрю носик чайника с приготовленной водой и склонить голову таким образом, чтобы вода вытекала через другую, свободную ноздрю. Эту воду, когда она проходит через дыхательные пути, нужно понемногу втягивать в рот и сплевывать. По завершении процедуры остатки воды удаляются из пазух, для чего, наклонившись вперед, голову поворачивают вправо, затем влево, после чего максимально наклоняются вниз.

2 Подсоленую воду или целебный настой налить в широкую миску. Нужно опустить в подготовленную воду нос и начать втягивать ее через обе ноздри. Начинающие могут промывать ноздри по очереди, закрывая одну пальцем, а вторую оставляя свободной. Воду, которая оказывается при этом во рту, следует выплевывать.

3 **Методика Проетца.** Промывание носа соленой водой осуществляется с помощью простого приспособления, доступного в аптеках. Он представляет собой пластиковый флакон с крышкой-оливой, как спринцовка. Выполняется процедура в положении лежа на спине. В одну ноздрю нагнетается раствор, а из другой ноздри промывающая жидкость удаляется с помощью отсоса. При этом необходимо постоянно повторять вслух звук «ку-ку» – это предотвращает попадание жидкости в горло.

Можно вводить жидкость в нос и с помощью обыкновенной спринцовки, введя ее достаточно глубоко, но так, чтобы не травмировать слизистую.

Лечебные ингаляции

Какие ингаляции при насморке, кроме горячей картошки и раствора соды, можно делать? Есть ли какие-то противопоказания для них?

Елена Сергеевна Чижова, г. Сыктывкар

Начнем с ответа на второй вопрос. Воздержаться от ингаляций врачи советуют сердечникам, при тяжелых болезнях легких, после инсультов и аллергикам из-за непредсказуемости реакций на эфирные масла и лекарства. А также людям с одышкой – изменение ритма дыхания может вызвать приступ. Нельзя дышать над кипящей водой! Она должна быть горячей, но не кипеть.

Задача ингаляций – прогревание слизистой носа и снятие отека, а также воздействие на нее целебных веществ – фитонцидов, эфирных масел, которые помогают бороться с вирусной инфекцией. Этим и определяется выбор средств.



• Хорошо помогают при насморке натуральные эфирные масла. Капните 1-2 капли масла сосны, кедра или можжевельника в миску с теплой водой, наклонитесь над посудой и накройтесь тканью. Подышите парами в течение 5-10 минут. Противовоспалительным действием обладают также масла лаванды, ромашки, сандала, розы, мяты, лимона.

• 2-3 ст. л. обычной питьевой соды засыпьте в 1 л крутого кипятка, наклонитесь над посудой, накройтесь полотенцем и подышите по очереди то носом, то ртом, в течение 10-15 минут.

• Возьмите 4 зубчика чеснока и измельчите его, залейте 1 ч. л. яблочного уксуса и 0,5 стакана только что вскипевшей воды. Наклонитесь над посудой с чесноком, накройтесь одеялом и вдыхайте пары, доливая горячую воду по мере необходимости. Ингаляции проводите 3-4 раза в день по 10-15 минут.

• Полезно проводить и просто чесночные ингаляции, для чего нарежьте чеснок помельче, положите его на тарелку и залейте небольшим количеством кипятка. Достаточно подышать над тарелкой 3-5 минут, накрыв голову тканью. Такие процедуры нужно проводить каждый день, пока не наступит облегчение состояния.

• Возьмите 3 ст. л. цветков ромашки, по 1 ст. л. цветков календулы и листьев эвкалипта. Весь сбор залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 5 минут и делайте ингаляции, нагрев настой до горячего состояния.

Что закапать в нос?

Если обычные капли для носа нельзя применять часто, может быть, есть какие-то народные средства для закапывания?

Лариса Левашина, г. Иркутск

Сосудосуживающие капли – это средство первой помощи, которое помогает быстро снять отек. Действительно, пользоваться ими нужно осторожно из-за риска развития привыкания. Вместо них в аптеке можно приобрести капли на масляной основе. Обычно они содержат только натуральные компоненты – эфирные масла и экстракты лекарственных растений.

Для закапывания можно использовать и народные средства. Только запомните несколько важных правил.

• Любые эфирные масла нужно обязательно разбавлять базовым маслом во избежание ожога. В чистом виде их брать категорически нельзя!

• То же самое касается соков любых растений – их обязательно нужно разбавлять, только на этот раз теплой водой. Максимально допустимая концентрация – 1 часть сока на 1 часть воды.

• Следите за своей реакцией. Сильное чувство жжения, упорное чихание, головная боль – симптомы того, что нужно отказаться от использования данного средства.

Итак, что можно применять вместо аптечных капель?

• Закапывать в обе ноздри по 5 капель свежеотжатого сока алоэ через каждые 2 часа.

• Отжать луковый сок, смешать 1 каплю сока с 1 ст. л. воды и закапывать эту смесь в нос каждый час.

• Закапывать в нос по 3-5 капель смеси ментолового и персикового масел. Одновременно смазывать средством лоб, виски, нос.

• Мед развести теплой водой (не выше 40°) в соотношении 1:2 и закапывать в нос по 5-8 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.

• Смесь из 1 части эвкалиптового масла и 2 частей любого растительного масла – по 1-3 капли в каждую ноздрю 3-4 раза в день.

• Растворите 1 г мумие в 1/2 стакана теплой воды и закапывайте раствор в нос в течение нескольких дней.

Личный опыт

Пряные ингаляции для заложенного носа

Этим средством поделилась со мной родственница, которая какое-то время жила с мужем в Индии. Даже там, в жаркой стране, у людей случается насморк. И в таких случаях редко кто идет в аптеку, обращаясь прежде всего к средствам народной медицины. Благо всевозможных целебных растений там немало. В наших условиях доступно такое средство. Мне оно помогает хорошо. Свежий корень имбиря натереть на мелкой терке, положить в эмалированную кастрюльку. Туда же положить немного корицы, несколько зернышек кардамона, горошин черного перца и одну гвоздичку. Залить молоком, разведенным наполовину водой, и довести до кипения. Сразу же снять с огня и вдыхать целебный пар, накрывшись платком. Средство можно использовать еще 1-2 раза, накрывая в перерывах крышкой.

П.В. Демьянова, г. Москва

Готовим мази сами

Какие мази можно приготовить для лечения насморка? Я покупаю оксолиновую мазь, но она помогает только в самом начале.

В.В. Демичек, г. Ростов-на-Дону

Мази можно готовить как на масляной, так и на водной основе. Они обладают противовоспалительным действием, медленно, но верно снимают отечность, а также помогают бороться с инфекцией. Помните, что наносить смазывающие средства на слизистую носа нужно не пальцами (можно легко нанести травму), а с помощью ватной палочки. Иногда для введения лекарства используется турунда – скрученная в тампон вата.

Приведем несколько рецептов мазей, которые достаточно легко можно приготовить в домашних условиях.

- 3 части облепихового масла смешать с 2 частями свежего сока или 1 частью крепкого настоя календулы, 1,5 частями растопленного сливочного масла, 1 частью меда, 0,5 части прополиса. Смачивать в этом составе ватку и вводить в носовую полость на 20 минут.
- 1 часть экстракта багульника (можно купить в аптеке) смешать с 9 частями растительного масла, нагреть на слабом огне несколько минут, остудить, процедить через марлю. Полученным маслом смазывать нос 2 раза в день.
- Приготовить настой листьев подорожника большого (2 ст. л. на стакан воды). Смачивать в настое ватные тампоны и вводить в полость носа 2-3 раза в день на 10-15 минут.
- Смешать вместе настои цветков льна обыкновенного, травы и цветков тимьяна обыкновенного (2 ст. л. на стакан кипятка) и отвар корня алтея (1 ст. л. на стакан воды). Вводить в полость носа смоченные в этой смеси турунды 3-5 раз в день (держать их 10 минут).
- Смешать березовый деготь с растительным маслом в пропорции 1:5. Использовать для смазывания слизистой 2-3 раза в день.
- Смешать 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда, 5 г прополиса. При насморке смочить в этом составе ватные тампоны и ввести их в ноздри на 20 минут.

В газетах и журналах вы можете встретить рецепты мазей или масляных капель, содержащих тертый хрен, чистотел, чеснок. Советуем вам быть с ними осторожнее, так как они могут вызвать ожог слизистой.

Сначала попробуйте использовать совсем небольшое количество и проследите за своей реакцией. Жжение и зуд в носу сигнализируют о том, что данное средство вам на пользу не пойдет. Любому лечению всегда можно найти более безопасную и приятную альтернативу.

Снимаем отек без лекарств

Существуют ли какие-нибудь массажные приемы, которые помогают снять заложенность носа без капель и спреев?

Татьяна Леонидовна Газина, г. Котлас

Для этих целей можно воспользоваться техникой точечного массажа. Его можно выполнять в любом месте, например в транспорте, если под рукой нет никаких лекарств, а нос заложило. Он занимает около 10-15 минут, не вызывает никаких побочных эффектов и привыкания.

После массажа рекомендуется пить больше теплой воды или отваров трав, поскольку он стимулирует кровообращение, а значит, токсины, выделяемые вирусами, начинают интенсивно попадать в кровь.

Массаж выполняется подушечками пальцев. Ваши руки должны быть теплыми и чистыми, надавливать на кожу нужно сильно, но не резко. После чего выполнять вращения пальцами по часовой стрелке до возникновения легкого чувства боли. Использовать масла при точечном массаже не обязательно, но вы можете усилить эффект, смазав кончики пальцев небольшим количеством эфирного масла мяты или камфорным маслом.

- Для начала помассируйте симметричные точки, которые находятся в углублениях крыльев носа. Это необходимо производить указательными пальцами на протяжении 1-1,5 минуты.
- Затем перейдите к симметричным точкам, которые находятся под ноздрями, в месте соединения верхней губы и носа.
- Далее надавите на точку, которая находится на самом кончике носа. Под кожей вы почувствуете небольшую бороздку.
- Закончите массажем точки между бровями.

Если при насморке ощущается тяжесть в голове, можно помассировать виски там, где заканчивается линия бровей.

При насморке, осложненном гайморитом, добавьте к этому массажу еще несколько движений.

- Промассируйте линию от срединной линии лба до линии роста волос.
- Вращательными движениями массируйте точки на темени и макушке, а также в области затылочного бугра.
- Воздействуйте на точки в области скул.
- В завершение помассируйте точки на кистях рук, находящиеся в месте соединения мизинца с ладонью.

Гайморит – осложнение насморка

С чем связано появление гайморита и других синуситов? Всегда ли они возникают как результат насморка?

Ирина Тярень, г. Харьков

Околоносовые пазухи – гайморовы, лобные, клиновидные и решетчатый лабиринт – представляют собой полости в кости черепа, выстланные слизистой оболочкой.

Когда по каким-то причинам возникает воспаление этой слизистой и она отекает (нередко ее толщина увеличивается более чем в 20 раз), возникают синуситы.

В зависимости от того, какая пазуха поражена, различают гайморит (гайморова), фронтит (лобная), сфеноидит (клиновидная) или этмоидит (решетчатый лабиринт). Чаще всего страдают гайморовы пазухи.

Действительно, основная причина синуситов – осложнения насморка, который либо вовсе не лечился, либо его лечение было проведено неправильно. В этих случаях вирусная инфекция отягощается бактериальной, возбудители попадают через проходы в полость пазухи и вызывают гнойное воспаление слизистой.

Но иногда синуситы связаны с другими причинами. Например, кариес или пародондит могут также привести к занесению инфекции в околоносовые пазухи через кровеносные сосуды. Искривление носовой перегородки, аденоиды, полипы, бронхиальная астма, травмы носа – список причин возникновения синуситов достаточно обширен.

Поэтому их лечение всегда комплексное и помимо собственно борьбы с воспалением в пазухах

подразумевает устранение первичной причины заболевания.

Лечить синуситы нужно обязательно! Кроме того, что они, особенно в хронической форме, причиняют большой дискомфорт человеку (затруднение дыхания, нарушение речи, головные боли, симптомы интоксикации, связанные с действием бактерий), синуситы могут привести к поражению головного мозга.

Как можно распознать гайморит?

- Возникает затруднение носового дыхания, причем не помогают обычные средства.
- Из носа появляются гнойные выделения темного цвета.
- Ощущаются постоянные головные боли.
- Возникает чувство распирания в пораженной области и ощущение, как будто при повороте головы внутри черепа что-то переливается.
- Есть общая слабость, озноб, повышенная температура.

При гайморите чувство распирания и головные боли чаще возникают с одной стороны, могут отдавать в челюсть. Для фронтита характерны боли в области лба, в тяжелых случаях сопровождающиеся отеком верхних век. При поражении клиновидной пазухи нередко поражается зрительный нерв. Сфеноидит диагностируется наиболее тяжело, и его симптомы очень размыты. Наиболее часто описываемое ощущение – как будто на голову надета очень тесная шапка. При этом возникают сильные слезотечения, головокружения, нарушения координации.

Если вас беспокоит хотя бы один из этих симптомов, обязательно проконсультируйтесь с лор-врачом и пройдите необходимые обследования, в том числе сделайте рентгенограмму. Установление правильного диагноза – залог назначения адекватного лечения.

Запомните: гнойный бактериальный гайморит должен лечить врач! Для этого используется пункция носа (прокол) с последующим промыванием пазух антибактериальным раствором. В тяжелых случаях назначаются антибиотики.

Категорически запрещены прогревающие процедуры! Они увеличивают воспаление и способствуют распространению инфекции.

Неосложненный гайморит можно лечить с помощью средств народной медицины, но только после установления точного диагноза и при строгом контроле за результатами такого лечения.

Обязательно нужно обеспечить нормальный отток гнойного содержимого из пазух, для чего необходимо снять отек слизистой носа.

Для этого используются сосудосуживающие капли (с обязательным соблюдением всех мер предосторожности, о которых уже говорилось), а также ингаляции, промывания и смазывание носа

целебными мазями, которые используются и для лечения ринитов.

При использовании лечебных капель и жидкостей для лечения синуситов существуют особенности их применения при обычном насморке.

Вам следует лечь на бок, после чего закапать капли в ноздрю, на которой вы лежите, – капли должны попасть на боковую стенку носа. В таком положении следует находиться не менее 5 минут. Затем следует повернуться на другую сторону и повторить процедуру с другой ноздрей. Спустя еще как минимум 5 минут следует высморкаться.

Не забывайте и об общеукрепляющих средствах, повышающих иммунитет и снабжающих организм витаминами.

Если ваше состояние не улучшается, ощущение распирания только усиливается, а головные боли не проходят, незамедлительно обратитесь к доктору. Затягивать лечение синусита нельзя, возможно, понадобятся более радикальные меры.

Как лечить простудный отит?

Что такое средний отит и почему он возникает? Как его правильно лечить?

И.В. Храпова, г. Иркутск

Острый средний отит – одно из самых распространенных заболеваний ушей, особенно у детей. В основном он вызывается бактериями, стрептококком и пневмококком, которые попадают в ухо из носоглотки через евстахиевы трубы.

Поэтому острый отит чаще всего связан с ринитами, синуситами, часто возникает при гриппе и ОРВИ.

Полость среднего уха в норме практически стерильна, поэтому инфекция очень быстро охватывает слизистую оболочку.

В течении острого отита выделяется три стадии.

- До прорыва барабанной перепонки – самая болезненная стадия, для которой характерны сильная боль в ухе, отдающая во всю половину головы, ощущение заложенности, снижение слуха.
- После прорыва барабанной перепонки, самопроизвольного или путем хирургического вмешательства, гной истекает наружу, боль затихает, чувствуется облегчение, но шум в ушах и снижение слуха продолжаются.



- После прекращения гноетечения – боль исчезает совсем, но на время или постоянно остается тугоухость. Если отит не лечить, он может перейти в хроническую форму или вызвать серьезные осложнения. К ним относятся мастоидит (воспаление костей среднего уха), лабиринтит (поражение внутреннего уха) или тугоухость.

Средний отит лечится по определенной схеме.

- Для снятия боли рекомендуются обезболивающие и жаропонижающие препараты, а также антиаллергические средства, помогающие снять воспаление.
- В острой стадии отита среднего уха эффективны сосудосуживающие капли в нос, компрессы и физиопроцедуры.
- Врач может назначить антибиотики, но их подбор достаточно сложен и зависит от возбудителя инфекции. Поэтому, если вы лечите отит самостоятельно, решив не обращаться к доктору, ни в коем случае не принимайте противомикробные препараты!

На второй стадии основная задача – убрать гной из полости среднего уха. Часто барабанная перепонка прорывается сама, но иногда требуется хирургическое вмешательство. Гной откачивается специальным резиновым баллоном, наружный слуховой проход постоянно промакивается марлевыми тампонами. Помогают закапывания антисептическими и противовоспалительными каплями, которые обязательно должны быть теплыми!

Когда перестает выделяться гной, необходимо восстановить подвижность слуховых косточек. Это делается с помощью специальных процедур – продувания ушей, пневмомассажа. Назначается физиотерапия – УВЧ, необходимо продолжать закапывать сосудосуживающие капли в нос.

При лечении в домашних условиях необходимые процедуры нужно выполнять правильно.

1 Закапывание капель в ухо. Голову надо наклонить в противоположную больному уху сторону. Прежде чем закапывать капли, надо очистить наружный слуховой проход – убрать ваткой гной, если он есть. Затем осторожно оттянуть ушную раковину назад и кверху, чтобы максимально выпрямить слуховой проход. После чего осторожно, не касаясь кожи, закапать лекарство в ухо. Оставаться в том же положении 5-10 минут, потом наклонить голову в другую сторону, чтобы остатки лекарства вытекли.

Домашние средства для больного уха

В детстве часто болела отитами, да и до сих пор при простудах иногда побаливает ухо. В серьезных случаях обращаюсь к врачу. А как можно лечиться, если отит несложный?

Нина Кривенкова, г. Тюмень

В домашних условиях можно лечить только отит в самой начальной стадии. Для этого используются компрессы и капли.

Компрессы

• Смочить марлю в кафморном масле и отжать.

• Хорошим согревающим действием обладает спиртовой или водочный компресс. При чувствительной коже чистый спирт обязательно разбавляется водой. Одеколон использовать не желательно, так как в нем есть добавки, которые могут вызвать аллергические реакции.

• Смешать в равных пропорциях цветки черной бузины и ромашки и приготовить настой (2 ст. л. на стакан кипятка, настоять 1 час). Использовать для компресса – он хорошо облегчает боль.

• Можно смочить марлю в глине, разведенной в теплой воде до консистенции сметаны.

• Самые доступные и достаточно эффективные компрессы – масляные. Лучше использовать рафинированное подсолнечное, репейное, льняное, персиковое или абрикосовое масла.

Капли и тампоны

• Смешать настои мелиссы лекарственной (1 часть мелиссы на 9 частей кипятка) и мяты (2 части травы на 8 частей воды). Капать в уши 3 раза в день по 4 капли в каждое ухо.

• Приготовить настой из цветков календулы и травы софоры, смешанных в равных частях (2 ст. л. смеси на стакан кипятка, настаивать в термосе 2 часа). Закапывать 3-4 раза в день или смачивать ватные тампоны и вводить в ухо на 20-30 минут.

• 5-7 лавровых листиков залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 2 часа, охладить, отжать, процедить. Капать в больное ухо 2 раза в день по 3 капли.

• Отжать сок из свежих листьев герани (пеларгонии) и закапывать в больное ухо 3-4 раза в день. Можно также свежий лист герани свернуть в трубочку и вложить в больное ухо.

• Облепиховое масло смешать с медом в равных пропорциях. Полученную смесь закапывать в уши по 2-3 капли 3 раза в день. После процедуры в ухо вложить ватку на 1 час.

• 10 мл настойки прополиса (концентрация 15%) необходимо развести в 40 мл растительного масла. Смочить ватный тампон и вложить в больное ухо на 3 часа. В течение дня сделать эту процедуру 2-3 раза.

Важно! Если лечение не приносит облегчения в течение 1-2 дней, или появились головная боль, ощущение нарывания в ухе, снижается слух, прекратите самостоятельное лечение и срочно обратитесь к отоларингологу!

Высушить проход и вставить в него небольшой комочек ваты.

2 Наложение мази. Мазь густо нанесите на небольшой, плотно скрученный в тампон кусочек ваты и вложите в ухо. Ни в коем случае не засовывайте его глубоко! Держите тампон в ухе 15-30 минут, в зависимости от рецепта.

3 Ушной компресс. Согревающий компресс на ухо ставится только в тех случаях, если нет гнойных выделений и повышенной температуры тела. Для приготовления компресса сложите марлю в несколько слоев и вырежьте отверстие для ушной раковины. Марлю смочите в лечебном средстве и наложите на околоушную область. Сверху накройте компрессной бумагой (тоже с вырезанным отверстием) так, чтобы она покрывала марлевый слой целиком. Затем положите слой ваты, забинтуйте компресс и оставьте его на 4-5 часов.

Личный опыт

Носочки с солью

Когда насморк только начинается, я сразу прибегаю к проверенному временем средству. Оно простое, но работает безотказно. Если все сделать вовремя, то насморк может уйти совсем за день. Беру 0,5 кг крупной поваренной соли, добавляю в нее 2-3 ст. л. смеси из порошка горчицы, имбиря и перца. Прогреваю смесь на сковороде, все время помешивая. Соль должна быть горячей, но такой, чтобы ее могла переносить кожа. Высыпаю смесь в плотные носки, надеваю их на ноги, поверх – шерстяные носки мужа (у него размер ноги больше). И сижу, смотрю телевизор или вяжу, пока соль не остынет. Потом прости обтираю ноги, снова надеваю носки – и в постель.

Надежда Игоревна Алексеенко, г. Кинешма

Почему течет из уха?

После перенесенного насморка я заметила, что у меня из левого уха выделяется какая-то жидкость. Других неприятных ощущений нет. Связано ли это с простудой?

Е.В. Севастьянова, г. Мурманск

Оторея, или выделения жидкости из уха, всегда говорит о том, что есть какие-то нарушения в наружном или среднем ухе. Связаны ли они с простудой и насморком, может установить врач. Но все же в зависимости от вида, обильности и продолжительности выделений можно судить о причине возникновения этого симптома.

- При наружном отите (фурункулах в наружном ухе) выделения желтого цвета со специфическим запахом. При этом все неприятные ощущения сконцентрированы ближе к ушной раковине.
- Выделение мутного гноя (от бледно-зеленого до темно-коричневого цвета) случаются при остром среднем отите или заболеваниях внутреннего уха в острой фазе течения. Кроме этого, ощущаются слабость, головокружение, боль в ухе. Часто заболевание сопровождается кашлем, насморком.
- Гнойные выделения с примесью крови могут возникнуть при наличии полипов в ушной раковине.
- Прозрачные и обильные выделения одновременно с внезапным насморком и слезотечением сигнализируют об аллергическом приступе. Нужно принять противогистаминные препараты и закапать капли как в нос, так и в уши.
- Бывают и более серьезные и угрожающие жизни заболевания и состояния, когда из ушей выделяется жидкость. Если повышена температура тела, в ухе присутствует пульсирующая боль, а на противоположной стороне покалывает в виске, и при этом из уха обильно выделяется жидкость белого цвета, то это сигнал о необходимости срочного обращения к врачу. Возможно, поражен спинной мозг.

Запомните золотое правило в обращении с ушами: если из уха что-то течет (кроме воды после купания), то это симптом, который нельзя оставлять без внимания. Особенно если выделения сопровождаются болью.

В таких случаях лучше не рисковать и не ждать ухудшения, а обратиться к врачу. А потом, после установки диагноза, уже решать, какими методами вы предпочитаете лечиться.

Средство восточной медицины

У меня слабые уши, я их легко застужаю. В последнее время стал немного снижаться слух. Слышала, что в восточной медицине есть какое-то упражнение, которое помогает в таких случаях. Что это за методика?

Валерия Варий, г. Смоленск

Скорее всего, речь идет об упражнении «небесный барабан», пришедшем из китайской медицины. Оно позволяет улучшить слух даже при возрастных изменениях, а также укрепляет уши, помогает им лучше противостоять инфекциям.

Выполняется оно так.

- Обе ладони прижмите к ушным раковинам.
- Побарабаньте тремя средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку. При этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.
- После этого плотно закройте уши и затем мгновенно уберите с них ладони.

Повторите последовательность 12 раз.

- В заключение вставьте в уши указательные пальцы и вращайте ими 3 раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы. Выполните 3 раза.

Если у вас из-за частых отитов начал ухудшаться слух, вы можете попробовать и другие методики.

Например, во время прогулки по улицам поставьте себе задачу выхватывать из речи прохожих только одно какое-то слово или группу слов, например «машина».

Это скорее психологическая методика, но она помогает научиться концентрироваться и в конце концов тренировать слух.



Еще одна простая техника: в квартире закройте все окна, двери, выключите приборы – постарайтесь создать максимальную тишину. Теперь включите плеер или телевизор на самую малую громкость, сядьте спокойно в кресло и постарайтесь сконцентрировать свой слух, чтобы услышать, что звучит из динамиков.

Личный опыт

Как «соскочить» с капель

Два года назад перенесла сильный насморк, лечила его в основном сосудосуживающими каплями. Так к ним привыкла, что потом, даже когда простуда закончилась, не смогла отказаться. Иначе закладывало нос. Дозировка каждый раз требовалась все большая, а отек спадал плохо. Врач сказал, что нужно срочно отказываться от этих средств, иначе может развиться атрофия слизистой. Сделать это оказалось непросто, но у меня получилось. Что я делала? Перед сном закапывала ноздри по очереди – сегодня в левую, завтра в правую. Капли постепенно разбавляла водой, чтобы действующего вещества оставалось все меньше. Каждый день промывала нос настоем ромашки – она снимает воспаление. От капель удалось отказаться на второй месяц. Теперь их стараюсь не использовать совсем.

Е.С. Киркунова, г. Самара

Боль в горле и кашель

Как справиться с фарингитом?

Стоит мне немного простыть, и в горле возникают першение и сухость. Спасают только леденцы с антисептиками. На ангину не похоже, потому что температуры нет, да и глотать не больно. Что это может быть?

Лариса Прусакова, г. Челябинск

Уважаемая Лариса! Чтобы уточнить диагноз, лучше в таком случае посетить врача. Но, скорее всего, речь идет о фарингите – воспалении слизистой оболочки глотки. В отличие от ангины (тонзиллита), миндалины при этом не затрагиваются. Заболевание это не всегда связано с простудой и вирусной или бактериальной инфекцией. Иногда неприятные ощущения вызываются вдыханием различных раздражающих веществ (пыли, токсических соединений на производстве, выхлопных газов на городских улицах). Хронический фарингит – частый спутник курильщиков. Но все же чаще всего он действительно возникает при простудах, например при рините – слизь из носа затекает в глотку и вызывает ее воспаление.

Основные симптомы фарингита – ощущение сухости, першения в горле, небольшая боль при глотании, постоянное стекание слизи по задней стенке глотки, из-за чего приходится часто сглатывать. Общее состояние может быть нормальным, температура не повышается.

Основной метод лечения фарингита – местные антисептические и противовоспалительные средства.

Антибиотики назначаются лишь при осложнениях, так как в большинстве случаев фарингит вызывается вирусами.

Помогают различные таблетки и пастилки для рассасывания со смягчающим и антисептическим действием (их продают и в аптеках и магазинах; лучше выбирать те, что не содержат сахара).

Нужно часто полоскать горло, чтобы убрать лишнюю слизь и снять воспаление. Для полосканий используются настои ромашки, шалфея, мяты, календулы.

Можно настои этих трав залить в распылитель и регулярно орошать слизистую. Это средство особенно хорошо на работе или во время поездок, когда не всегда можно найти возможность сполоснуть горло.

Используются также ингаляции с маслом эвкалипта, отваром корней аира или лопуха, хвойными маслами или просто над водой, в которой растворена сода и добавлено несколько капель йода. На область горла можно наложить согревающий компресс (водочный, на камфорном масле).

Очень важная составляющая лечения – питье большого количества теплых (не горячих!) витаминных напитков – отвара шиповника, чая из листьев смородины и малины, настоя липового цвета.

Зачем нужны миндалины?

Стоит мне зимой забыть надеть шарфик и переохладиться, сразу же начинается ангина. Жалею, что в детстве мне не удалили миндалины, как некоторым моим подругам. Может, стоит это сделать сейчас?

П. Косаренко, г. Череповец

Частое появление ангины, как в вашем случае, связано не с тем, что у вас сохранились миндалины.

Скорее всего, у вас сниженный иммунитет, или возникающую ангину вы никогда не пролечиваете полностью. Из-за этого в миндалинах сохраняется очаг хронической инфекции.

Сами миндалины являются очень важной составляющей иммунной системы. Именно поэтому врачи отказались от практики удаления их при любом случае ангины, как это делали раньше.

Гланды (разговорное название зевных миндалин) служат барьером на пути инфекции дальше в дыхательную систему, в бронхи и легкие. В них находятся иммунные клетки, а выделяемая ими слизь содержит вещества, убивающие вирусы. Только в тех случаях, когда возбудителей инфекции очень много, миндалинам трудно справиться с ними, и развивается воспаление.

Кроме защитной миндалины выполняют и другую важную функцию: они участвуют в питании окружающей слизистой, выстилающей глотку.

Для профилактики частых ангин, кроме укрепления иммунитета, нужно следить и за состоянием миндалин.

- Хотя бы раз в полгода (а в тяжелых случаях и чаще) посещайте врача и выполняйте профессиональное промывание миндалин антисептическими растворами. Самостоятельно вам эту процедуру не сделать, нужны специальные инструменты.
- Ежедневно полощите горло, чтобы удалить налет и гной в острый период и предотвратить новые обострения при хронической форме. Используются аптечные антисептики для полоскания горла и средства народной медицины (ромашка, шалфей, лапчатка, бузина). Хорошо помогают солевые полоскания.
- Вовремя лечите насморк и синуситы – инфекция из носа очень легко попадает в глотку и на миндалины.
- Не давайте лишней нагрузки на миндалины – избегайте острых блюд и маринадов, слишком горячей и холодной пищи.

Личный опыт

Ячменное лекарство

Рецепт этого средства от сухого кашля передается в нашей семье по наследству из поколения в поколение. И еще ни разу нас оно не подводило. Небольшую горсть ячменных зерен (примерно 1 ст. л. с горкой), не чищенных (их можно найти на рынках или в магазинах здорового питания), залить стаканом крутого кипятка. Дать настояться 4 часа, потом поварить 10 минут на слабом огне. Процедить и пить получившийся отвар по 1 ст. л. 5-6 раз в день в теплом виде. Или можно сделать то же самое в термосе, без варки, залив зерна кипятком в термосе. С утра лекарство на весь день будет готово. Каждый день нужно делать новую порцию, впрок его не запасайте.

А.Л. Сягова, г. Моршанск

Если простуда отняла голос

На фоне частых простуд у меня голос не просто хрипит, а почти исчезает. Ларингит для меня стал постоянным спутником. Как можно его вылечить?

Т.Ю. Богданова, г. Троицк

Потеря голоса в таких случаях связана с воспалением следующего за глоткой отдела дыхательной системы – гортани. Именно здесь находятся голосовые связки, поэтому ларингит, кроме першения и сухости, как при фарингите, проявляется кашлем (воспаление почти всегда переходит на трахею и бронхи) и проблемами с голосом. Голос становится хриплым, грубым или вообще пропадает.

Если ларингит не лечить, он может перейти в хроническую форму. При этом все симптомы будут сопровождать вас практически непрерывно, голос может остаться хриплым навсегда.

Независимо от причин, вызвавших ларингит, нужно обязательно следовать правилам щажения гортани.

- Исключить голосовые нагрузки – не разговаривать громко, тем более не кричать и не петь. Шепот, кстати, тоже дает очень большую нагрузку на связки, поэтому лучше помолчать, чем пытаться постоянно разговаривать шепотом.
- Не есть острую пищу, исключить маринады, кислые соки, жареные блюда и грубую пищу.
- Следить за тем, чтобы еда и питье не были слишком горячими.
- Не курить и не употреблять алкоголь.
- Больше пить минеральной воды, соков, разбавленных водой, – в теплом виде.



- Проводить масляные и солевые ингаляции.

Полость глотки нужно орошать антибактериальными спреями. Полоскания при ларингите не очень эффективны, поскольку целебное вещество почти не достигает гортани.

Самое эффективное средство лечения ларингитов – ингаляции с настоями лекарственных трав. При этом в раствор для ингаляции следует добавлять 1 ч. л. пищевой соды, сока лука или чеснока. Длительность ингаляции не более 10 минут.

Курс лечения – до 10 процедур. После ингаляции рекомендуется накрыться одеялом и выпить чашку потогонного чая.

Составы для ингаляций могут быть разнообразными. К настоям и отварам лекарственных трав (мелиссы, душицы, донника, листьев черной смородины, почек березы и сосны, ели, корня алтея, солодки) можно добавить 5%-ный раствор мумие.

Такой разный тонзиллит

Недавно просматривала свою медицинскую карточку за много лет. Обратила внимание, что для тонзиллита, которым я болела не однажды, записи в карте разные – лакунарная и фолликулярная ангина. Они чем-то отличаются?

И.С. Сергеева, г. Адлер

Ангина (тонзиллит) – инфекционное поражение зевных миндалин (гланд). Возбудителями болезни чаще всего являются бактерии – стафилококк и стрептококк, реже – пневмококк, вирусы и грибки.

Заражение происходит воздушно-капельным путем и через общую посуду, рукопожатие, поцелуи.

Иногда случается, что ангина может стать осложнением обычного кариеса – инфекция из ротовой полости легко попадает на гланды.

В зависимости от своего течения и тяжести, острые ангины подразделяются на несколько видов, которые могут переходить один в другой, если лечение начато поздно или проводилось неправильно.

1 **Катаральная ангина** – самая легкая форма заболевания. Она начинается внезапно и сопровождается сухостью, першением. Чувствуются слабость, общее недомогание, температура поднимается до 38°. Боль при глотании всегда ярко выражена, однако

при сглатывании слюны она ощущается острее, нежели при питье или приеме пищи.

2 Лакунарная ангина сопровождается воспалением более глубоких отделов миндалин. Болезнь сопровождается ознобом, головной болью, повышением температуры тела до 40° и выше, которая держится продолжительное время. Лимфатические узлы воспалены и болезненны. Миндалины покрыты пленками бело-желтоватого цвета. Если запустить лакунарную ангину, она переходит в следующую, еще более тяжелую стадию.

3 Фолликулярная ангина характеризуется наличием на миндалинах белых точек величиной с зерно пшена (фолликул). Все симптомы лакунарной ангины становятся более выраженными, состояние еще тяжелее, изо рта ощущается сильный неприятный зубах, язык обложен толстым слоем налета.

Ангина очень опасна своими осложнениями, самые распространенные среди них – ревматизм, воспаление миокарда и перикарда, нефрит. Поэтому очень важно незамедлительно начать лечение.

Чем лечить ангину?

Моя тетя в молодости перенесла на ногах ангину, и с тех пор мучается от ревматизма. Как нужно правильно лечить воспаление миндалин, чтобы не было осложнений?

Нина Герасименкова, г. Новосибирск

Лечение ангины заключается не только в борьбе с самим заболеванием, для чего используются антибиотики, физиотерапия и местные средства, но и в предупреждении возможных осложнений. Поэтому важно соблюдать постельный режим при любой форме ангины хотя бы на время повышенной температуры.

Для выявления особенностей, течения и возможных осложнений важно сдать анализы крови и мочи в начале и по завершении лечения.

Помните, что ангина почти всегда лечится антибактериальными препаратами, подобрать которые может только врач! Покупать лекарства по совету знакомых или основываясь на прошлом опыте опасно. Часто антибиотики, которые работают против стафилококка, не будут действовать при стрептококковой ангине. В таком случае лечение окажется бесполезным, болезнь затянется, а побочных эффектов вы получите немало. Местные средства лечения (пастилки, леденцы) при ангине бесполезны. Они облегчают симптомы, но попасть в пораженные ткани миндалины лекарства не могут.

Как бы это странно ни звучало, но при ангине важное значение имеет и диета. Питание направлено на то, чтобы уменьшить симптомы интоксикации, нагрузку на организм. Пища должна быть такой, чтобы щадить слизистую гортани.

Исключаются слишком горячие и холодные блюда, острые специи, грубая клетчатка, сухая еда, кофе, крепкий чай, цельное молоко, сметана, а также сладости – содержащийся в них сахар служит источником питания для бактерий. Среди вредных советов, которые можно найти в литературе, – сосать дольки лимона или есть свежий чеснок. Эти продукты, хотя и обладают противомикробным действием, вызовут сильное раздражение слизистой.

Полезны отварные и тушеные овощи, фрукты и ягоды (не кислые), некрепкие бульоны, постное мясо. Все продукты должны быть мелко нарезаны или превращены в пюре. Не забывайте, что при ангине нужно обильное питье, которое поможет избавить организм от токсинов. Напитки должны быть теплыми. Лучше всего пить травяные чаи и минеральную щелочную воду без газа.

После каждого приема пищи полощите горло!

Рецепты полосканий

Правда ли, что полоскания горла при ангине бесполезны? Читала, что полезные вещества просто не достигают миндалин.

Екатерина Семенчева, г. Иркутск

Одними полосканиями без антибиотиков ангину вылечить сложно. Ведь возбудители не просто поселяются на поверхности миндали, а проникают вглубь ткани. Но это не значит, что они бесполезны.

Возможно, вы спутали ангину и ларингит – при воспалении гортани и голосовых связок целебные растворы действительно почти не затрагивают пораженные ткани.

Миндалины же при глубоком полоскании орошаются лекарственными веществами.

Полоскание горла механически вымывает гной, бактерии

и токсины с поверхности слизистых.

К тому же на миндалинах остается пленочка лекарственного вещества, которая продолжает оказывать целебное действие и на протяжении какого-то времени после того, как процедура уже закончилась.

Чтобы полоскание было максимально эффективным, следуйте нескольким несложным рекомендациям.

- Раствор для полоскания всегда должен быть свежеприготовленным, поэтому не разводите лекарства в воде впрок и не готовьте целебные настои на несколько дней вперед.
- Жидкость для полоскания должна быть теплой, а не горячей или холодной.
- В острый период полощите горло каждый час-два и после каждой еды, в период выздоровления – 3-4 раза в день.
- После полоскания в течение получаса ничего не пейте и не ешьте, чтобы не смыть лекарство со слизистой.
- Продолжительность каждого полоскания – не менее 5 минут, чтобы максимально промыть слизистую.
- Набрав в рот небольшое количество жидкости, запрокиньте голову и произносите сначала звук «о», затем «у» и «а», после чего «грррр» – это позволяет обработать разные отделы глотки.

Лучше каждый день чередовать растворы, приготовленные по различным рецептам.

- Хорошо полоскать горло настоем шалфея, ромашки, календулы, тысячелистника. 2 ст. л. сырья залить 0,5 л кипятка, остудить до комфортной для полоскания температуры.
- Смешать 1 часть цветков липы, 2 части дубовой коры и 3 части цветков ромашки. Заварить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, подержать на слабом огне 5 минут, дать 1 час настояться и процедить.
- 2 ст. л. зверобоя продырявленного залить 200 мл спирта и дать настояться в темном месте 14 дней. Затем процедить. Использовать по 20 капель на стакан воды для полосканий горла.
- Смешать 3 части листьев эвкалипта, 2 части мяты, 4 части шалфея и 2 части ромашки; 3 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, дать настояться 10 минут, процедить.
- 1 ст. л. смеси корней и соцветий кровохлебки залить стаканом воды, кипятить на водяной бане 10 минут, процедить.
- 3 ст. л. сухих плодов черники залить 0,5 л воды. Поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока содержимое не уменьшится наполовину. Средство хорошо помогает при гнойных ангинах.
- Средних размеров свеклу залить водой и варить до мягкости. Полученный отвар охладить, процедить.

Нужно ли подавлять кашель?

При бронхите или ОРЗ я всегда пила таблетки, которые помогали остановить кашель. Но недавно узнала, что это делать вредно. Почему?

З.Я. Гусейнова, г. Стерлитамак

Кашель, так же как температура и насморк, – это защитная реакция организма на попадание в дыхательную систему чужеродных элементов. Это могут быть вирусы, бактерии или просто раздражающие бронхи и легкие вещества (дым, пыль, едкие пары). Инфекция, которая и является причиной кашля при простуде, вызывает воспаление, и клетки слизистой начинают усиленное производство мокроты, которая, как клей, связывает микробов и производимые ими токсины. Слизь раздражает рецепторы бронхов, возникают рефлекторный кашель и отхаркивание. Благодаря им возбудители удаляются из дыхательной системы.

Если же в этом случае принять средства, блокирующие кашлевой рефлекс, возникнет застой мокроты. Инфекционное воспаление будет распространяться дальше, и заболевание перейдет в более тяжелую стадию. Инфекционный бронхит превратится в пневмонию, а воспаление легких может осложниться абсцессом.

Подавлять кашель запрещается, если он продуктивный, то есть протекает с отхождением мокроты! Как раз такой кашель и возникает при синдроме назального затекания (когда при насморке слизь стекает по стенке глотки и попадает в бронхи), инфекционном бронхите и пневмонии. Также нельзя принимать средства, блокирующие кашель, при муковисцидозе и бронхиальной астме.

Если в таких ситуациях вам нужно на какой-то период заглушить кашель, например в театре, лучше использовать средства, временно расширяющие сосуды и бронхи. Например, мятные конфеты или другие леденцы на основе лекарственных трав. Они работают только в момент, пока вы их сосете. Но до спектакля, во время антракта и после представления обязательно хорошо откашляйтесь.

Лишь в некоторых случаях принимать лекарства, подавляющие кашель, допустимо. К ним относятся ситуации, когда кашель сухой, изнуряющий, непродуктивный (без отхождения мокроты). Это бывает при ларингите, хроническом бронхите, плеврите, опухоли гортани и бронхов, коклюше.

Средства, подавляющие кашлевой рефлекс, сейчас продаются только по рецепту.

Это связано с тем, что они действуют не на бронхи, а на кашлевой центр в мозге, и могут вызвать немало побочных эффектов, от повышения артериального давления до развития привыкания.

Народные рецепты при кашле

Стараюсь не принимать химических лекарств, если в этом нет острой необходимости. Посоветуйте хорошие средства от кашля на растительной основе.

Н.Г. Фалеева, г. Архангельск

Кашель, если он не вызван тяжелым бактериальным бронхитом или пневмонией, когда требуется лечение антибиотиками, можно лечить с помощью доступных средств народной медицины. Используются растения и продукты питания, которые обладают двумя свойствами: они разжижают мокроту в легких и способствуют ее отхаркиванию.

Предлагаем несколько простых рецептов.

• При несильном кашле может помочь жженый сахар. Для этого 1 ст. л. сахарного песка расплавьте на сковородке с добавлением небольшого количества воды и сливочного масла до темно-коричневого цвета. Получившийся леденец рассасывайте до полного растворения. Не забудьте после этого сполоснуть рот, чтобы не навредить зубам! Горечи, содержащиеся в расплавленном и слегка подгоревшем сахаре, способствуют разжижению слизи.

• Возьмите крупную редьку (черную или обычную, но не сладкую маргеланскую), срежьте верхнюю часть, а в нижней сделайте углубление, вынув мякоть из середины ножом. Налейте туда меда, прикройте сверху срезанной верхушкой и оставьте на день. На следующий день лекарство уже будет готово. Принимать его нужно по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Можно сделать свежевыжатый сок и смешать 1 часть сока с 2 частями меда. Принимать по той же схеме.

• 2 ягоды инжира прокипятить в 1 стакане молока. Пить 4 раза в день по 0,5 стакана после еды.

• Взять листья алоэ, которому не менее 3 лет. Положить их на 3 дня в холодильник – в холоде они аккумулируют свои лечебные свойства. Пропустить через мясорубку, добавить примерно такое же количество меда и столько же красного вина, перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

• 2 ст. л. измельченных сухих проростков ячменя залить 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по 0,5 стакана 4-6 раз в день с медом.

• 100 г пшеничных отрубей вскипятить в 3 стаканах воды, настоять 8-10 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день с медом.

• Взять в равных частях тертое яблоко, тертый лук и мед, смешать, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

• Отрезать белую часть с корнями от двух растений лука-порея, измельчить, добавить 0,5 стакана сахарного песка, 1 стакан воды и варить на слабом огне в закрытой посуде, пока сироп не загустеет. Процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 1,5 часа.

• Пейте горячее молоко со щелочной минеральной водой (0,5 стакана молока и 0,5 стакана воды) или медом (1 ч. л. меда на стакан горячего молока).

• 1 ч. л. меда смешать с 2 ст. л. семян аниса и щепоткой соли. Залить стаканом воды и довести до кипения, процедить. Принимать по 2 ст. л. через каждые 2 часа.

• 50 г изюма залить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить, влить в настой 3 ст. л. сока лука, размешать. Выпить небольшими глотками в 1 прием, желательно на ночь.

• Протереть через сито спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой из расчета 2 банана на стакан кипяченой воды с сахаром. Принимать эту смесь в теплом виде в течение дня.

Личный опыт

Простой способ облегчить боль

В моем арсенале лечения есть очень интересный способ облегчить боль в горле. Сначала, когда прочитал о нем в одной из книг по восточной медицине, не поверил. Но потом попробовал несколько раз – действительно помогает. Нужно взять 2 стакана воды. В одном вода максимально горячая, которую вы только сможете вытерпеть, в другом – холодная. Опустите большие пальцы обеих рук в стаканы и подержите их там некоторое время, хотя бы минут 5. Если горло больше болит с одной из сторон, то руку этой стороны следует опускать в холодную воду. Мне кажется, это как-то связано с рефлекторными точками. Саму ангину это средство, конечно, не вылечит, но вот неприятные ощущения убавит.

Евгений Ганин, г. Москва

Домашние физиопроцедуры

Можно ли при кашле прогревать грудь? Что, кроме горчичников, можно использовать?

Елена Семеняк, г. Ивангород

Горчичники, а также банки, горячие ванны и компрессы относятся к отвлекающим процедурам. Это значит, что они вызывают перераспределение крови от легких и бронхов к поверхности тела. Это позволяет уменьшить образование мокроты и снять застой крови. Кроме того, такие процедуры помогают снять спазм мелких бронхов, и дышать после них становится легче.

При кашле они допустимы, но противопоказаны при наличии сильного воспаления, сопровождающегося повышенной температурой и симптомами интоксикации – слабостью и головной болью. Опасны тепловые процедуры также при наличии опухолей в легких и бронхах, туберкулезе, легочных кровотечениях.

У нас наиболее популярным средством являются горчичники. Их действие основано на высоком содержании в семенах горчицы эфирных масел. После окунания сухого горчичника в теплую воду они начинают активно выделяться, раздражая рецепторы кожи. При трахеите горчичники ставятся посередине грудной клетки в верхней ее части, при бронхите или пневмонии – посередине и с правой стороны груди, а также на спине в области лопаток. Горчичники никогда не прикладываются в области сердца! Держать их нужно, пока терпит кожа и нет ощущения очень сильного жжения. Для детей продолжительность уменьшается в 2-3 раза. После постановки горчичника нужно смазать кожу жирным кремом и укутаться.

Хорошо прогревать грудь и с помощью компрессов. Они делаются из нескольких слоев: лекарственное средство, вощеная бумага или пленка и теплое одеяло или полотенце. После снятия компресса кожу нужно хорошо вытереть, смазать кремом и укутать.

Предлагаем два рецепта простых компрессов, которые применяются при кашле.

- Нагреть на водяной бане растительное масло, обмакнуть в него полотенце или плотную ткань, отжать и смочить в соке черной редьки. Держать 30-60 минут до появления жжения и испарины.
- Натереть грудь медом, сверху прикрыть пергаментом и одеялом. Держать до тех пор, пока не почувствуете, что грудь прогревается. Компресс смыть теплой водой, обтереться насухо и смазать грудь растительным маслом с добавлением нескольких капель эвкалиптового или пихтового эфирного масла.

Не забывайте и об ингаляциях, при которых лекарственные вещества попадают непосредственно в бронхи и легкие – в этом их преимущество по сравнению со многими другими методами лечения.

- Натрите на терке луковицу или несколько зубчиков чеснока, положите в заварочный чайник, залейте крутым кипятком и дышите паром через носик.
- При влажном кашле делайте ингаляции с корнем солодки или алтея, листьями брусники и эвкалипта, травой горца змеиного, багульника, тысячелистника, череды, мать-и-мачехи, черной смородины и подорожника (на выбор).
- При тяжелом кашле с трудно отделяемой мокротой положите в чайник 3 ст. л. питьевой соды и залейте ее кипятком. Этим раствором дышите 10 минут.
- Натрите черную редьку на мелкой терке, положите ее в банку и закройте крышкой. Необходимо ежедневно по несколько раз дышать над банкой, при этом немного задерживая выдох.
- В горячую воду для ингаляций можно также добавлять по 5-10 капель эфирных масел мяты, аниса, пихты или эвкалипта.

Ингаляции противопоказаны при высокой температуре и остром воспалении легких!

Что делать с пневмонией?

Бабушка рассказывала, что в детстве у отца было сильное воспаление легких, и она вылечила его сама, без врачей. Почему же сейчас говорят, что при пневмонии нужно обязательно ложиться в больницу?

Игорь Черепанов, г. Дубна

Игорь, пневмония относится к самым тяжелым заболеваниям дыхательной системы. Она всегда вызывается бактериями и часто возникает как осложнение других простудных инфекций – ОРЗ, гриппа, бронхита, ангины. Информация о том, что воспаление легких обязательно предполагает госпитализацию, не совсем верна. В легких случаях можно лечить дома, но при этом строго под контролем врача. Он должен поставить диагноз – ведь пневмонию несложно спутать с другими заболеваниями: бронхитом,



туберкулезом, сердечной недостаточностью, абсцессом, плевритом. Сделать это может только врач. Он же должен назначить лечение, которое включает антибактериальные препараты.

Только в случаях осложненной пневмонии лечение должно проходить в стационаре, так как могут понадобиться меры срочной помощи, например искусственная вентиляция легких.

Основа терапии любой пневмонии – антибиотики. Их назначают в зависимости от того, какой возбудитель привел к заболеванию. Для этого берут анализ мокроты, делают бактериальный посев и выясняют, какие противомикробные препараты наиболее эффективно справляются с этим возбудителем. Не всегда есть время для такого тщательного исследования, и тогда врач назначает антибиотики широкого спектра действия в виде уколов или капельниц. Но все равно учитывается общее состояние организма, наличие сопутствующих заболеваний. И проводится контроль того, как работает данный препарат. Если необходимо, производится смена тактики лечения.

Кроме того, назначаются симптоматические средства – жаропонижающие, обезболивающие, противовоспалительные. Для улучшения отхождения мокроты применяют муколитики (лекарства, разжижающие мокроту) и мукокинетики (облегчающие отхождение слизи). Никогда при пневмонии не используются средства, подавляющие кашель!

В восстановительный период, когда острое воспаление снято и инфекция идет на убыль, применяются методы физиотерапии (УВЧ, СВЧ, электрофорез), а также массаж, дыхательные упражнения и лечебная гимнастика.

В это время нужно обязательно приступать к физическим упражнениям и постепенно выходить из постельного режима. Дело в том, что при длительном лежании в легких может начать скапливаться жидкость, что, в конечном счете, отрицательно сказывается на темпах выздоровления.

Что касается народных методов лечения пневмонии, их можно использовать только вне острого периода. Они ни в коей мере не должны подменять антибиотикотерапию и применяются как дополнительное лечение в период восстановления. Назначаются отхаркивающие средства, ингаляции и компрессы, рецепты которых приводились в ответах на вопросы о лечении кашля и бронхита. Каких-то специальных средств лечения именно пневмонии не существует.

Возможно, ваша бабушка смогла вылечить легкую форму пневмонии с помощью народных средств. Значит, у вашего папы в детстве был сильный иммунитет, а бабушка действовала грамотно. Хотя высока вероятность того, что это была не пневмония, а бронхит. До появления антибиотиков смертность от воспаления легких была очень высокая. Поэтому ни в коем случае нельзя принимать рассказ бабушки как руководство к действию.

Гимнастика для легких

Сестра сказала, что в больнице, куда она попала с пневмонией, как только она начала выздоравливать, ей назначили специальную гимнастику. Она нужна для общего оздоровления или это средство лечения легких?

В.Д. Иртеньева, г. Москва

Гимнастика – хороший помощник в лечении любых заболеваний дыхательной системы.

Специальные упражнения улучшают отток мокроты из легких, тем самым уменьшая ее застой. Они помогают улучшить кровоток и обмен веществ, укрепляют иммунитет, тем самым благотворно сказываясь на состоянии бронхов и легких.

Обычную гимнастику лучше сочетать с дыхательными упражнениями.

Предлагаем вам такой комплекс, в который вошли и дыхательная гимнастика, и упражнения, разрабатывающие мускулатуру грудной клетки, и специальные дренирующие упражнения.

Дыхательные упражнения

В течение 2-3 минут дышите следующим образом: долго, медленно совершайте вдох, а затем – обычный выдох в нормальном темпе. При этом нужно обратить внимание, за счет чего осуществляется дыхание. Лучше всего половину упражнения выполнить, используя брюшное дыхание (надувая и сдувая живот), а вторую половину – грудное (чтобы живот в акте дыхания не участвовал).

Укрепление мышц грудной клетки

- Поднимайте и опускайте плечи. Движение напоминает недоуменное пожимание плечами.
- Вращайте прямыми руками в плечевом суставе. Руки совершают круговые движения наподобие колеса.
- Скрещивайте перед собой выпрямленные руки (так называемые «ножницы»). Движения должны быть сильные, размашистые.
- Руки согнуты в локтях на уровне груди, локти отставлены в стороны, на первый счет сделайте мах руками, распрямляя их в локтевых суставах, на второй счет – возвращайтесь в исходное положение.
- Вращайте руками, согнутыми в локтях. Локти отставлены в стороны, кисти касаются плеч. Каждой рукой необходимо выполнить 8-10 повторов.

Дренажные упражнения

- Лягте на спину, обхватив руками колени. Начните качаться, перекатываясь вперед-назад. Сделайте 8-10 повторов.
- Лягте, вытянувшись, на спину, ноги на полу. Перекатывайтесь с боку на бок сначала в одну (1-2 раза), а затем в другую сторону. Всего вам потребуется 6-8 повторов.
- Встаньте, руки прямые, сцеплены в замок над головой. Во время упражнения наклоняйтесь корпусом вперед и назад, не разжимая рук, словно колете дрова. Выполните 6-8 повторов.

Свободное дыхание

Хочу бросить курить. Я и так живу в пыльном городе, да еще эта вредная привычка. Думаю, из-за нее при любых простудах у меня сразу появляется бронхит, два раза перенес воспаление легких. Можно ли, после того как брошу сигареты, как-то почистить легкие?

Вадим Зубилов, г. Кемерово

Ваше намерение отказаться от курения очень похвально. Действительно, табачный дым не только наносит вред легким сам по себе. Он угнетает местный иммунитет, нарушает вентиляцию бронхов и тем самым значительно повышает риск возникновения легочных инфекций. Чтобы быстрее избавиться от скопившихся за годы курения веществ, используйте методики очищения. Это вообще хороший способ профилактики болезней дыхательной системы.

Какие способы вы можете призвать на помощь?

1 Очищению легких способствуют любые дыхательные упражнения. Они улучшают эвакуацию слизи из бронхов и легких, содержащую всю пыль и грязь, поступающую в них при дыхании. Методик существует много – дыхание йогов, система Стрельниковой, цигун. Выберите то, что наиболее доступно вам.

2 Другой хороший способ – физическая активность. Любые упражнения и спорт способствуют вентиляции легких. Главное – выполнять их нужно на свежем воздухе, лучше в парке и лесу, или в хорошо проветриваемом помещении. Бег вдоль автомобильных дорог или аэробика в тесном душном помещении принесут больше вреда, чем пользы. Если вы живете в районе, где нет парков, лучше не заниматься бегом вообще, найдя ему альтернативные варианты физической активности. Или делать пробежки рано утром, когда загрязненность воздуха минимальная.

3 Очищающим эффектом обладают все отхаркивающие травы, использующиеся в лечении кашля. Вы можете выбрать любой подходящий вам по вкусу и состоянию здоровья настой или отвар. Например, воспользуйтесь такими рецептами.



- 3 промытые зеленые шишки сосны и небольшой кусочек сосновой смолы залить 0,5 л кипящего молока. Настаивать 3-4 часа в термосе. Процедить, но шишки не выкидывать, а промыть проточной водой и применять еще 2 раза. Выпивать настой по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.
- По 1 ст. л. сосновых почек и семян фенхеля залить 1 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.
- Смешать по 1 ст. л. сухих цветков фиалки трехцветной и травы душицы, залить 0,5 л кипящей воды и дать настояться около 1 часа. Пить 2-3 раза в день по чашке напитка.
- 2 ч. л. измельченных слоевищ исландского мха залить стаканом холодной воды, медленно довести смесь до кипения и процедить. Пить 2-3 раза в день по 1 стакану.
- Хорошо очищают легкие ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, сосны и майорана. Добавьте по 2-3 капли каждого масла в горячую воду, наклонитесь над ней, голову накройте толстым полотенцем. Дышите паром медленно и глубоко 5-10 минут.

Личный опыт

Когда бить себя в грудь полезно

Есть такое выражение: «Бить себя кулаком в грудь». Так говорят в переносном смысле о человеке, яростно отстаивающем свою правоту. А вот я иногда бью себя в грудь в прямом смысле этого слова. Такой массаж помогает мне облегчить отхаркивание при кашле. Если мокрота вязкая, она с трудом отходит из легких. В этом случае несильные постукивания вдоль ребер помогают ей продвинуться в крупные бронхи. Можно также постучать и по спине, докуда достанет рука, или попросить об этом родных. Постукивания нужно делать снизу вверх, как бы проталкивая слизь на выход. Еще полезно для этой же цели хорошо растирать подушечками пальцев мышцы между ребрами, тоже идя по ним снизу вверх.

К.С. Мухаммедов, г. Махачкала

Природная аптечка

Замена антибиотикам

Существуют ли растительные средства, которые обладают способностью бороться с бактериями? Ведь даже врачи говорят, что в легких случаях иногда можно обойтись без антибиотиков.

З.В. Хлопонина, г. Прокопьевск

Есть немало растений, которые обладают способностью уничтожать патогенные микроорганизмы – вирусы и бактерии. Самые известные и доступные – чеснок и лук, которые действительно относятся к сильным естественным противомикробным средствам за счет выделяемых ими фитонцидов. Эти продукты нужно регулярно включать в свой рацион, использовать для ингаляций и дезинфекции воздуха в помещениях, где находится больной человек.

Предлагаем список других растений, которые обладают, хотя иногда и в меньшей степени, противомикробными свойствами.

Но обязательно учитывайте, что при острых состояниях они не могут полностью заменить обычные антибиотики, так как не обладают таким сильным действием. В этих случаях их можно использовать только как вспомогательное лечение. Зато при легких формах гайморита, бронхита или других воспалительных заболеваний можно обойтись только ими, не прибегая к такому мощному оружию, как антибактериальные препараты.

● **Ромашка** широко используется и в народной, и в

официальной медицине благодаря своим сильным антисептическим свойствам. Кроме того, она обладает противовоспалительным, спазмолитическим и обезболивающим действием, что делает ее хорошей помощницей в лечении практически всех бронхолегочных заболеваний. Из цветков ромашки можно готовить отвары и настои. 1 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, дать настояться 20-30 минут. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

• **Кора ивы белой** с давних пор применялась как средство лечения инфекционных и воспалительных заболеваний. Она обладает достаточно сильным противомикробным действием. С лечебными целями используется отвар коры: 1 ст. л. измельченного сырья на 2 стакана воды, варить 20 минут на водяной бане, остудить, процедить. Принимать равными дозами в течение суток.

• **Шалфей** оказывает дезинфицирующее, противовоспалительное, болеутоляющее, вяжущее действие. При воспалении дыхательных путей, при бронхитах, кашле хорошо помогают ингаляции, приготовленные из травы шалфея. При заболеваниях бронхов и легких рекомендуется отвар шалфея на молоке – 1 ст. л. травы на стакан молока.

• **Калина** – мощнейший природный антибиотик, который к тому же действует и против вирусов и грибков. Для лечения используются ягоды, кора, листья. При простудных заболеваниях нужно выпивать 1/2 стакана калинового сока в день.

• **Душица** по своим противомикробным свойствам приближается к антибиотикам первых поколений. В масле этого растения присутствует карвакрол, который и обладает выраженными антибактериальными и противогрибковыми свойствами. При инфекциях дыхательных путей рекомендуется чай из душицы: 1 ч. л. травы залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Пить как обычный чай, подсластив медом. Курс лечения не должен превышать 2-3 недель!

• **Тысячелистник** богат дубильными веществами, флавоноидами и эфирными маслами, одно из которых – азулен – делает его прекрасным дезинфицирующим и противовоспалительным средством. При инфекционных заболеваниях можно использовать настой тысячелистника не только для полосканий, но и как чай – это помогает быстрее справиться с инфекцией. Для настоя 2 ч. л. сухой травы заливаются стаканом кипятка.

• **Тимьян, или чабрец.** Лучше использовать его эфирное масло. Для полосканий оно разводится в теплой воде, а для обработки полостей носа и ушей можно наносить его с помощью ватных тампонов. Можно применять и настой (1 ст. л. на стакан воды).

• Из пищевых растений бактерицидными свойствами обладают **хрен и редька**, которые давно используются в народной медицине для лечения бронхолегочных заболеваний. Из-за резкого вкуса их рекомендуется смешивать с медом. Очень действенны ингаляции над измельченной мякотью этих корнеплодов.

• Сильные природные антибиотики – **ягоды и листья брусники и клюквы**. Отвар из брусничных листьев помогает в борьбе со стафилококками, стрептококками и кишечной палочкой. Свежий сок брусники предотвращает развитие кандидозов. Брусничный и клюквенный соки – хорошее подспорье в лечении ринитов, бронхитов и пневмонии.

Чесночные средства

Как можно использовать в лечении простуды чеснок? Я просто натираю им хлеб и ем, а иногда и зубчик целиком разжевываю.

Николай Михайлович Григорин, г. Кондопога

Чеснок считается одним из самых эффективных лекарственных растений. Он содержит многочисленные минеральные вещества, а также углеводы, инулин, полисахариды и др.

Самым главным свойством чеснока принято считать его бактерицидное действие.

Он также способен укреплять сопротивляемость организма вирусным и простудным заболеваниям.

Как его можно использовать?

• Для профилактики гриппа и простудных заболеваний добавляйте измельченный чеснок в пищу. Например, приготовьте такой салат: натрите на терке яблоко, добавьте измельченный чеснок и натуральный мед.

Если вы приправляете чесноком горячее блюдо, оно должно быть уже готовым, чтобы нагревание не разрушило фитонциды. Если вы не переносите вкус чеснока в сыром виде, ешьте его хотя бы отварным или же залейте зубчик чеснока кипятком и дайте настояться в течение 30 минут. Затем выпейте настой и съешьте нейтральный по вкусу размоченный чеснок.

Возьмите на заметку: неприятный запах чеснока изо рта можно отбить свежим корнем петрушки или аира.

• При начинающемся кашле в течение продолжительного времени (1-2 часа) держите во рту дольку чеснока. Если вы надкусите ее и будете рассасывать, то усилите профилактическое и лечебное действие.

• Делайте ингаляции парами чеснока при удушливом кашле, простуде, гриппе, ангине, а также при первых признаках начинающегося заболевания. Многократное вдыхание летучих фитонцидов чеснока – не только профилактика, эта процедура помогает даже при лечении болезни.

• Будет полезно, даже если вы просто расставите дома тарелочки с нарезанным чесноком. Чеснок убьет все вирусы в помещении.

• Приготовьте противовирусные капли. На водяной бане стерилизуйте в течение 30 минут 1 стакан растительного масла. Для этого поставьте стеклянную банку с маслом в кастрюлю с водой. После того как вода закипит, оставьте кастрюлю на маленьком огне на полчаса. Когда масло остынет, добавьте в него 3 очищенные и мелко нарезанные дольки чеснока. Размешайте смесь и дайте ей 2 часа настояться, затем процедите и перелейте в стеклянные флакончики.

• Можете воспользоваться и другим рецептом капель. Отожмите сок зубчика чеснока. Разведите этот сок 1/3-1/4 стакана теплой кипяченой воды. Хорошо размешайте. Закапывайте капли в нос.

• Для лечения хронического бронхита, бронхиальной астмы, простудных заболеваний, кашля приготовьте мазь. Разотрите зубчик чеснока в кашицу. Смешайте его с 4 ст. л. топленого сала или сливочного масла. Этой мазью натирайте грудь и плечи.

Важно! Чеснок в свежем виде нельзя употреблять внутрь, если есть язва желудка в стадии обострения, при воспалениях почек (пиелонефрит, гломерулонефрит), гепатите.

Лекарства на подоконнике

У нас в доме всегда рос столетник – универсальное лекарство, в том числе и при простудах. А какие еще комнатные цветы обладают целебным действием?

Тамара Николаевна Бронникова, г. Санкт-Петербург

Почти все комнатные цветы обладают теми или иными целебными свойствами, просто не все из них хорошо изучены. Но все же достоверно известно, что некоторые растения особенно эффективны при различных простудных заболеваниях.

• **Алоэ,** он же **столетник,** – самое любимое из лекарственных домашних растений. Оно содержит огромное количество

биологически активных веществ, обладающих заживляющим, антисептическим, противовоспалительным действием. Используется в основном его свежий сок. При насморке сок алоэ закапывается по 5-6 капель в каждую ноздрю. При отитах он также используется в виде капель, или можно смачивать в нем ватные турунды и вводить в полость уха. Соком алоэ, разбавленным водой в пропорции 1:1, можно полоскать горло при ангинах и фарингитах.



• **Герань (пеларгония)** богата эфирными маслами, которые обладают антисептическим и противовоспалительным действием. Она выделяет в воздух много фитонцидов, поэтому помогает предотвратить распространение инфекции в помещении. В начале болезни можно просто дышать над размятыми листьями этого растения. Соком листьев герани можно смазывать уши при наружном отите. При появлении болей в ушах рекомендуется вставлять в них свернутые в трубочку листья. Настоем листьев герани (2 ч. л. на стакан холодной воды) можно полоскать горло, но при этом желательно не заглатывать жидкостью.

• **Золотой ус,** или **каллизия,** содержит много флавонолов и фитостероидов – биологически активных веществ, обладающих свойствами антисептика. Применять его можно только как наружное средство, в том числе для полосканий. Для приготовления настоя используют листья растения. Один крупный лист, не менее 20 см длиной, помещают в стеклянную или керамическую (не металлическую) посуду, заливают 1 л кипятка, тщательно укутывают и настаивают сутки. Настой можно приготовить в термосе. Полученная жидкость имеет малиново-фиолетовый оттенок. При отите возьмите достаточно большой (не менее 5 см) лист каллизии, разотрите, отожмите сок. Смоченный свежевыжатым соком тампон вкладывайте в ухо на ночь. Можно сочетать с согревающим компрессом. При хронических отитах рецепт можно использовать в профилактических целях 2-3 раза в год. Для смазывания слизистых при болезнях горла и ринитах можно использовать масло. Его готовят просто: заливают измельченные листья оливковым или льняным маслом и настаивают в темном теплом месте в течение 2 недель. После чего процеживают. Масло обладает

антисептическими и противовоспалительными свойствами.

● **Каланхоэ** обладает хорошим противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Его свежий сок можно закапывать в уши после того, как прошла гнойная фаза отита, при воспаленной слизистой носа. Соком, смешанным с водой в пропорции 1:1, рекомендуется полоскать горло при ангинах и фарингите.

● **Примула** – одно из лучших потогонных и противовоспалительных средств. Она хорошо помогает откашливанию и применяется при ларингите и бронхитах. Примула содержит также очень большое количество витамина С, что важно при простудах. 1 ч. л. измельченных корней заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа. Этот объем нужно выпить в несколько приемов в течение дня.

● **Розмарин** – это не только ароматная пряность и украшение подоконника, но и растение, обладающее сильными лечебными свойствами. Оно восстанавливает силы, повышает иммунитет и помогает справиться с инфекцией. Для этого используется настой: 2 ч. л. измельченных листьев заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и оставляют до остывания. Его можно пить, делать с ним согревающие компрессы на уши и шею, полоскать рот и горло, закапывать в уши при среднем отите.

● **Традесканция,** как ни удивительно, тоже обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, и ее можно использовать для полосканий при ангинах и фарингите. Для этого 2 ст. л. измельченных свежих листьев залить 1,5 стакана горячей воды, дать настояться 1 час. При начинающемся першении в горле можно жевать листья этого растения, но сок не глотать, а сплевывать.

Эхинацея – трава для иммунитета

В последнее время я часто болею простудами. Понимаю, что дело в слабой иммунной системе. Решила начать укреплять иммунитет. Слышала, что кроме закаливания ему помогает трава эхинацея. Как ее правильно принимать?

Олеся Иванова, г. Санкт-Петербург

Родина эхинацеи – Северная Америка, и местное население использовало ее в лечебных и профилактических целях на протяжении столетий. Целебные свойства эхинацеи, в том числе способность

повышать иммунитет, нашли подтверждение в ходе исследований, и сейчас ее используют не только в народной, но и в официальной медицине. Заняло это растение почетное место и на дачных участках – оно хорошо переносит наш климат и служит не только лекарством, но и украшением сада.

Диапазон целебных свойств эхинацеи широк. Она обладает противомикробным действием и борется со многими видами вирусов и бактерий. Кроме того, эхинацея обладает очень ценным свойством – способностью повышать естественные защитные силы организма. Ее препараты помогают работе белых кровяных телец иммунной системы в их борьбе с болезнетворными микробами.

В состав травы и цветков эхинацеи входят полисахариды, эфирное масло, гликозиды, органические кислоты, важные фенольные соединения и феноловые кислоты, дубильные вещества, алкалоиды и др. В ее корнях обнаружены макро- и микроэлементы: магний и цинк, кальций и калий, железо и селен, кобальт и серебро, марганец и др.

В аптеке можно приобрести экстракт, настойку эхинацеи, комплексные средства для иммунитета, в состав которых входит это растение.

Вы также можете готовить препараты из сухого сырья, заготовленного на дачном участке или приобретенного в аптеке.

● При инфекциях, вызванных бактериями (стрептококками, стафилококками, кишечной палочкой), вирусом гриппа или герпеса, принимайте отвар цветков эхинацеи. 1 ст. л. сухого сырья залейте 0,5 л кипятка и кипятите 10 минут в закрытой посуде. Затем настаивайте в теплом месте 5 часов. За это время в настой переходят все витамины, минеральные соли и биологически активные вещества, содержащиеся в цветках. После процеживания в отвар можете добавить мед, ягодный сок или сироп. Пейте этот отвар по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения составляет 1 неделю.

● При простудных заболеваниях приготовьте настой листьев эхинацеи. Возьмите 1 ч. л. свежих или сухих листьев, измельчите, заварите в стакане воды. Дайте настояться 1 час. Пейте по 1/3 стакана трижды в день перед едой.

● Если инфекционный процесс сопровождается сильными головными или суставными болями, слабостью и авитаминозом, используйте эхинацею в сочетании с медом. Как можно мельче нарежьте все части растения и смешайте с медом в пропорции 1:3. Принимайте с чаем 2-3 раза в день.

● После перенесенных инфекций для улучшения состава крови и восстановления работоспособности готовьте салат из эхинацеи. Измельченные листья эхинацеи залейте растительным маслом,

добавьте укроп, петрушку и мелко нарезанные овощи (отварную свеклу и морковь).

Помните, что эхинацею не советуют применять тем, кто страдает аллергией на маргаритки или родственные растения, а также при наличии аутоиммунных заболеваний, туберкулеза, беременным и кормящим женщинам.

Сборы для ингаляций

Знакомый врач сказал, что для ингаляций при насморке или бронхите лучше использовать сложные сборы растений, и советовал поискать рецепты. Почему это полезнее?

Наталья Гусина, г. Братск

Преимущество ингаляций, в состав которых входит сразу несколько растений, в том, что они обладают комплексным действием: обеззараживают, снимают воспаление, смягчают слизистую. Да, готовить их сложнее – нужно сначала найти и смешать нужные растения, но и результат будет значительно лучше.

Предлагаем несколько рецептов хороших сборов, которые помогут при насморке, гайморите, ангине, фарингите.

Рекомендуемые дозы жидкостей для ингаляций выливаются в горячую воду. 50 мл – это одна средняя по размерам рюмка.

- Трава фиалки трехцветной и трава череды трехраздельной – по 1 ч. л. Смесь залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить и использовать по 40-50 мл на 1 ингаляцию.
- Настой листьев шалфея (1 ст. л. на стакан воды) смешать с настоем травы зверобоя (1 ч. л. на стакан) и отваром коры калины (1 ч. л. на стакан). Полученную смесь использовать для ингаляций (50 мл на 1 процедуру).
- 1 ст. л. травы лаванды, 1 ч. л. цветков ромашки аптечной. Сбор залить стаканом кипятка и настаивать 1 час. Для одной ингаляции использовать 50 мл настоя, курс лечения – 3 процедуры.
- Настой травы зверобоя (1 ст. л. на стакан кипятка) смешать с настоем цветков бессмертника (1 ч. л. на стакан кипятка) и отваром коры дуба (1 ст. л. на стакан). На одну ингаляцию используется 30 мл смеси. Курс лечения – 5 процедур.
- Листья эвкалипта, трава ромашки аптечной, трава шалфея, цветки липы, веточки облепихи – все в равных частях. 3 ст. л. сбора засыпать в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, поставить на слабый огонь на 20 минут. Снять с огня и дышать над паром.
- Настой листьев подорожника (2 ст. л. на стакан воды) смешать с настоем листьев мать-и-мачехи (2 ст. л. на стакан) и настоем листьев багульника болотного (2 ст. л. на стакан). На одну ингаляцию используется 100 мл смеси. Курс лечения – 5 процедур.
- Сделать смесь из цветков василька синего, цветков липы и травы будры плющевидной (в равных частях). 2 ч. л. сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 1 час. Процедить. На одну ингаляцию использовать 100 мл смеси. Курс лечения – 8-11 процедур.
- Листья мать-и-мачехи, цветки коровяка скипетровидного и цветки бузины – по 1 ч. л. Сбор залить стаканом кипятка. Настаивать 1 час. На одну ингаляцию использовать 100 мл настоя.
- В кастрюлю налить кипяток, капнуть 3-4 капли пихтового масла, добавить прямо туда 1 ч. л. цветков ромашки и 1 ч. л. травы мелиссы, накрыться и дышать. Когда масло испарится, добавить вновь 3-4 капли. Продолжительность ингаляции – 7 минут.

Лучшие травы от кашля

Какие лекарственные растения лучше всего использовать для лечения бронхитов и кашля вместо таблеток?

Галина Шевелева, г. Сургут

Многие таблетки и микстуры, продающиеся без рецепта в аптеке для лечения кашля, созданы на основе лекарственных трав.

Список растений, обладающих отхаркивающими свойствами, очень большой. Кроме разжижения мокроты и облегчения ее отхождения, многие из них также обладают противовоспалительным и антимикробным действием, способствуют восстановлению поврежденных тканей легких и бронхов.

Наиболее широко используются следующие лекарственные травы.

Алтей лекарственный

Это одно из самых популярных лекарственных растений, применяющихся в лечении болезней органов дыхания. Его корни содержат слизистые и дубильные вещества, эфирные масла и биологически активные соединения, обладающие отхаркивающим и противовоспалительным действием.

• **Отвар.** 2 ст. л. измельченного сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут на медленном огне, охладить, процедить, сырье отжать. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день во время еды в горячем виде.

• **Настой.** 2 ст. л. измельченного корня залить стаканом холодной воды и настаивать 8 часов. Процедить, сырье отжать. Принимать по 2 ст. л. 4-5 раз в день.

• **Сироп.** Сироп алтея продается в любой аптеке – приготовить его в домашних условиях сложно. При кашле его нужно принимать по 1 ст. л. 5 раз в день курсом в 10-15 дней.

Противопоказаний у алтея практически нет. Его не применяют на ранних стадиях беременности, а сироп рекомендуется с осторожностью использовать диабетикам.

Анис обыкновенный

Семена аниса богаты эфирными маслами, которые оказывают отхаркивающее и противовоспалительное действие. Они также снимают спазм бронхов, поэтому его применяют при бронхиальной астме. Анисовые конфеты используются для временного облегчения кашля.

• **Настой.** 2 ч. л. семян залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

• **Отвар.** 2 ст. л. плодов залить 1 л воды, кипятить 12-15 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

• **Настойка.** 200 г семян засыпать в литровую бутылку, залить водкой до горлышка. Настаивать неделю в темном теплом месте. Принимать по 5-10 капель, разведенных в небольшом количестве воды, 2-3 раза в день.

Буквица лекарственная

В листьях этого растения содержатся дубильные вещества, алкалоиды, эфирные масла. Благодаря этому оно обладает отхаркивающим и противовоспалительным действием, снимает спазм бронхов при астматических приступах.

• **Настой.** 1 ст. л. измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа под крышкой, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

• **Отвар.** 1 ст. л. листьев заливают стаканом воды, добавляют 50 мл красного вина. Кипятят 2-3 минуты, настаивают 10 минут, процеживают. Пьют охлажденным мелкими глотками в течение дня.

• **Средство при сухом кашле.** Сушеные листья измельчить в порошок, смешать с равным количеством меда. Принимать по 1 ч. л. через каждые 2 часа.

Буквица **противопоказана** при беременности.

Мать-и-мачеха

В листьях мать-и-мачехи содержится слизь, защищающая слизистую гортани от раздражения при сильном кашле. Органические кислоты и сапонины разжижают мокроту и способствуют ее выведению. Дубильные вещества оказывают противовоспалительное и отхаркивающее действие.



• **Настой.** 4 ч. л. сухих цветков и листьев залить стаканом кипятка, настоять 20-30 минут и процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов.

• **Отвар.** 1 ст. л. сырья заливают стаканом горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, остужают, процеживают. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 1 час до еды.

Мать-и-мачеха категорически **противопоказана** при беременности, а также при любых заболеваниях печени. Она не совместима с приемом алкоголя.

Солодка голая

Солодка – одно из самых эффективных средств лечения заболеваний дыхательной системы. Ее корни смягчают кашель и способствуют отхождению мокроты, обладают противовирусным, антибактериальным и антитоксическим действием, угнетают рост опухолей, укрепляют иммунитет.

В аптеке вы можете приобрести сироп корня солодки. Его принимают по 1 ст. л. со стаканом воды 2-3 раза в день после еды.

• **Настой.** 1 ч. л. сухого измельченного корня солодки залить стаканом кипятка, настаивать час-полтора, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

• **Отвар.** 1 ст. л. корня залить стаканом горячей воды, выдержать на водяной бане под крышкой 15-20 минут, настаивать 40 минут. Процедить, довести объем теплой водой до первоначального. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день. Курс – 10 дней.

Солодка **противопоказана** при повышенной активности надпочечников, гипертонии, сердечной недостаточности. Солодка способствует выведению калия из организма, поэтому ее применение исключается при приеме мочегонных средств.

Фиалка трехцветная

Цветы и листья фиалки обладают противовоспалительным и противомикробным свойствами, хорошо разжижают мокроту и способствуют ее выведению из бронхов. Фиалка полезна как при влажном, так и при сухом кашле. Она уменьшает одышку и чувство удушья при упорном кашле.

• **Отвар.** 2 ч. л. сушеной травы фиалки залить стаканом воды. Кипятить около 10 минут. Дать настояться 15 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

• **Сироп.** Наполнить цветками 0,5 литровую банку до половины, залить полным стаканом горячей воды. Оставить на 24 часа. Процедить, сырье отжать и выбросить. В отвар добавить такое же количество свежих цветков и оставить на сутки. Снова процедить, добавить равное по объему количество меда, перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л.

При лечении фиалкой точно соблюдайте дозировку и не используйте ее на протяжении длительного времени (более двух недель подряд).

5 соленых средств

При насморке я делаю прогревания носа мешочками с солью. Как еще можно использовать этот доступный продукт в лечении простуды?

Н.П. Чаркина, г. Вологда

Соль обладает лечебными свойствами благодаря тому, что действует сразу в нескольких направлениях.

• Она хорошо держит тепло, поэтому ее и используют для различных прогреваний и компрессов.

• Соль действует на бактерии – при попадании в солевой раствор они по законам физики начинают терять воду из собственных клеток, тем самым погибая.

• Снимает воспаление: принцип действия тот же – клетки отдают влагу.

• При наружном применении кристаллы соли оказывают массажное действие на рефлекторные зоны.

Эффект будет еще лучше, если соль смешивать с другими лекарственными средствами – настоями трав, эфирными маслами. Для лечения лучше использовать нерафинированную каменную или морскую соль, так как в них кроме хлорида натрия содержатся и другие полезные соединения, в том числе йод.

Вот несколько рецептов использования соли при заболеваниях уха, горла и носа, кроме обычной ингаляции или прогревания носа горячей солью.

• Отеки слизистой при насморке, ангине или ларингите снимаются такой отвлекающей процедурой. Возьмите 1 кг соли, добавьте в нее 2-3 ст. л. порошка горчицы, имбиря или перца. Высыпьте эту смесь на сковороду и прогрейте, все время помешивая. Соль должна быть горячей, но не раскаленной, чтобы ее могла переносить кожа. Высыпьте соль в тазик. На ноги наденьте тонкие носки и погрузите их в горячую соль. Держите ноги там до тех пор, пока соль не остынет.

• Нагрейте соль, добавьте в нее примерно 1/4 головки мелко нарезанного чеснока, пересыпьте смесь в холщовый мешочек. Прикладывайте к пазухе (передняя часть щеки рядом с носом) и держите до полного остывания. Выполняйте вечером, перед сном. При таком прогревании тепло сочетается с действием биологически активных летучих веществ, содержащихся в чесноке. Вместо чеснока можно добавлять эфирные масла тимьяна, мяты, мелиссы, гвоздики.

• Приготовьте стакан настоя ромашки и растворите в нем 1 ст. л. соли. Используйте эту жидкость для промывания носа при ринитах и синуситах, а также для полоскания горла при ангине.

• Делайте компрессы на уши и на горло, смачивая марлю в насыщенном растворе морской соли (3-4 ст. л. на 1,5 стакана теплой воды). Соль также можно растворять в теплом растительном масле.

• Для ингаляций разогрейте сухую соль на сковороде и дышите над ней. Такой горячий соленый воздух хорошо подсушивает слизистую при гнойных синуситах и ангине.

Личный опыт

Доктор ива

Каждую осень я заготавливаю кору белой ивы. В ней много салициловой кислоты, и до появления аспирина это средство было самым лучшим жаропонижающим и противовоспалительным лекарством. Мне еще мама рассказывала, что раньше отваром ивовой коры лечили многие болезни – от обычной простуды до тяжелых бронхитов. Если у вас лихорадка, болят горло и голова, вместо таблеток пейте ивовый чай. Готовится он так: сухую кору растереть в порошок. 1 ч. л. залить стаканом горячей воды и поварить на слабом огне 15 минут. Процедить, остудить и пить в теплом виде в течение дня. 2-3 стакана в сутки помогут вам избавиться от температуры, снимут отеки, заложенность носа. При ангине и фарингите этим же отваром полощите горло каждый час.

Дина Анзябовна Халимова, г. Набережные Челны

Грудные сборы

Что лучше пить при кашле – настои отхаркивающих трав по отдельности, чередуя их, или грудные сборы? Я встречала разные мнения.

К.С. Скучаева, г. Мирный

Предпочтение нужно отдать сборам. Их преимущество заключается в том, что входящие в них лекарственные растения обладают широким спектром действия.

Они облегчают разжижение и отхождение мокроты, снимают воспаление, обладают бактерицидными и противовирусными свойствами.

К тому же в правильно составленном сборе травы компенсируют побочные эффекты друг друга.

Вот несколько вариантов эффективных грудных сборов, использующихся при ОРЗ, бронхите и пневмонии.

- Цветки бузины, цветки липы, цветки и листья мать-и-мачехи, листья облепихи – в равных частях. 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.
- Цветки алтея – 4 части, цветки бузины – 2 части, цветки гречихи – 2 части. Взять 0,5 стакана сбора и залить 1 л кипятка. Настаивать в течение 12 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.
- Листья мать-и-мачехи – 4 части, листья подорожника – 3 части, корень солодки – 1 часть, листья и веточки облепихи – 2 части. 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Принимать по 2 ст. л. каждые 3-4 часа.
- Мать-и-мачеха – 2 части, трава душицы – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 2 части. 2 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе в течение 5-6 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.
- Цветки первоцвета, листья мать-и-мачехи, корень девясила и солодки голой в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день после еды.
- Мать-и-мачеха – 4 части, подорожник – 3 части, солодка голая – 3 части. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 30-40 минут и процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
- Солодка голая – 1 часть, мать-и-мачеха – 2 части, горец птичий – 2 части, медуница – 1 часть, хвощ полевой – 1 часть, крапива двудомная – 1 часть, шалфей – 1 часть. 2 ст. л. смеси залить 2,5 стакана кипятка, оставить на ночь настояться в термосе. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.
- Листья березы и трава багульника – по 4 части, трава душицы – 2 части, листья крапивы двудомной и почки березы – по 1 части. Залить 2 ст. л. смеси 0,5 л крутого кипятка и варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут. Настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды.
- Листья мать-и-мачехи, цветки мальвы садовой, цветки алтея, цветки коровяка – в равных частях. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать полчаса, процедить. Пить после еды через каждые 3-4 часа по 1/2 стакана.
- Корни солодки, корни алтея, корни девясила высокого – в равных частях. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 минут, процедить. Пить в теплом виде по 1/4 стакана через 3 часа после еды.

Целительница глина

Не раз слышала про целебные свойства глины, и сама использовала ее, когда болели суставы. Применяют ли ее для лечения простудных заболеваний – насморка, кашля?

Ольга Михайловна Гнатенко, г. Барнаул

При простудных заболеваниях в качестве вспомогательного средства вполне можно применять глину. Подойдет любая ее разновидность – белая, голубая, красная. Главное – чтобы глина была чистая, без примесей. Если вы ее собираете сами, смотрите, чтобы рядом не было автомобильных дорог и химических производств – глина очень хорошо вбирает в себя вредные соединения из окружающей среды. На этом, кстати, и основано ее лечебное действие.

Кроме того, глина обладает противомикробным действием, и ее допускается принимать даже внутрь в небольших количествах, а также использовать для промываний и полосканий.

- При насморке сделайте глиняный раствор консистенции молока. Этим раствором с помощью спринцовки промывайте ноздри. Можно смешивать глину с солью.
- При ангине полощите горло 2 раза в день тепловатой глиняной водой с добавлением соли.

• Боли в горле снимаются компрессами. Для этого залейте сухую глину соленой водой или настоем ромашки. Когда глина набухнет, воду слейте, а глину намажьте на область шеи спереди, под нижней челюстью и вверху груди. Сверху накройте салфеткой, лягте в постель и укройтесь теплым одеялом. Держите компресс 2 часа, после чего глину смойте теплой водой, а горло и грудь смажьте камфорным маслом.

• При гайморите надо делать глиняные примочки на лоб и затылок несколько раз в день вплоть до выздоровления. Для этого хлопчатобумажная салфетка смачивается в густом растворе глины в воде или любом настое лекарственных трав.

• При воспалении в ушах надо ставить примочки на затылок и прикладывать ткань, смоченную глиняной водой, за уши. Если наложить примочку окажется сложным, можно использовать обертывания. Нужно взять полужидкую глину или глиняную воду, намочить в ней ткань, чтобы она хорошенько пропиталась, после чего наложить ее на больную часть тела, прикрыв шерстяной тканью. Эту повязку нужно менять как можно чаще.

• При кашле сделайте раствор консистенции густой сметаны. Добавьте в него немного горчицы, эфирных масел эвкалипта, пихты или камфары. Намажьте этим средством грудь, поверх укройте пленкой и утеплите махровым полотенцем или шерстяным шарфом. Держите компресс до того, как появится ощущение стягивания кожи. После этого сполосните кожу теплой водой, тщательно высушите и лягте под одеяло.

Помощь при герпесе

Любая простуда у меня обязательно сопровождается появлением на губах пузырьков герпеса. Я прижигаю их спиртом, и потом на коже остается пятнышко как от ожога. Может быть, есть какие-то другие средства?

И. Щеголева, г. Брянск

Герпес вызывается вирусом. У него есть одна особенность – попадая в организм, он сохраняется в нем в течение всей жизни. При этом у многих людей он может себя никак не проявлять. Но стоит произойти сбою в иммунной системе, как на губах и слизистой оболочке рта, а иногда и на носу и ушах, появляются пузырьки, которые зудят и могут болеть. Это основной симптом простого герпеса. Через несколько дней пузырьки подсыхают, и постепенно слизистая заживает. Но за это время герпес успевает доставить немало неприятностей – трудности в еде и питье, не говоря уже о внешнем виде.

В тяжелых случаях, когда иммунитет совсем плохой, вирус может вызвать опоясывающий лишай. Несмотря на название, это не чисто кожное заболевание, а поражение нервов. Вирус начинает развиваться по ходу чувствительного нерва, чаще всего тройничного. Сначала он проникает в нервные узлы, а уже потом переносится на кожу. По ходу нерва появляются розовато-красные пятна, затем образуются пузырьки с жидкостью. Возникают боли, повышается температура. Через 6-8 дней пузырьки высыхают, образуется корочка. И только через 3 недели корочка отпадает.

Герпес чаще всего проявляет себя на фоне таких простудных заболеваний, как ОРЗ, грипп, ринит, ангина, бронхит. То есть во всех случаях, когда снижена активность иммунной системы.

Для лечения герпеса используют наружные противовирусные кремы и мази, врач назначает средства, повышающие иммунитет.

Чтобы избавиться от внешних симптомов, применяются и народные средства.

• Измельчите сухие цветки календулы и смешайте их с оливковым маслом в соотношении 1:3. Смазывайте пораженные места 1-2 раза в день.

• Залейте 1 ст. л. сухих цветочных корзинок арники 500 мл кипятка. Настаивайте 2 часа. Применяйте для компрессов при заболевании герпесом.

• Смазывайте герпесные пузырьки соком каланхоэ 2-3 раза в день.

• Принимайте внутрь сок алоэ по 1 ч. л. 2-3 раза в день перед едой. Также смазывайте соком алоэ места высыпания герпеса.

• Пейте противовирусные витаминные чаи из мелиссы, шиповника, календулы. Добавляйте в пищу измельченный чеснок.

• Разотрите в ступке плоды калины. Залейте 2 ст. л. растертых плодов 1 стаканом воды. Настаивайте 4 часа. Принимайте внутрь по 1/2 стакана 4 раза в день.

• Смешайте 5 капель масла чайного дерева с 1 ч. л. растительного масла и смазывайте этим средством пузырьки. Антивирусным действием обладает также масло лаванды. Не используйте эфирные масла в чистом виде, так как это может вызвать ожог слизистой и кожи!

• При опоясывающем герпесе для облегчения зуда делайте примочки с отваром травы мяты перечной. Залейте 1 ст. л. травы 1 стаканом воды, кипятите 15 минут на водяной бане, процедите.

Медовый массаж для бронхов

Когда у меня болели колени из-за артроза, знакомая медсестра сделала мне 3 сеанса медового массажа. Помогло очень хорошо. Слышала, что его можно проводить и при бронхите. Как это делать?

Е.Д. Касаветис, г. Москва

Медовый массаж – очень мощное оздоровительное и профилактическое средство, которое используется во многих случаях. Его применяют для лечения мышечных и суставных болей, при бронхитах, как косметологическую процедуру при целлюлите. Компоненты меда при впитывании в кожу способны улучшать кровообращение даже в глубоких слоях кожи и мышцах, что улучшает питание внутренних органов и тканей. Но мед не только отдает свои биологически активные вещества, он и впитывает токсины, выводит их из организма. Медовый массаж обладает прогревающим и очищающим действием.



Возьмите 2 ст. л. натурального меда, подогрейте его на водяной бане до 40 °С. Если у вас нет аллергии, можете добавить в мед 1-2 капли эфирного масла (например, пихтового или лимонного).

Аккуратно нанесите поглаживающими движениями половину теплого меда на кожу в области грудины. С этого момента мед начинает впитываться. Для усиления действия похлопывайте эту область подушечками трех пальцев (указательного, среднего и безымянного) рук. При похлопывании человек должен испытывать легкие болезненные ощущения. Сосуды при этом расширяются, кожа краснеет, разогревается, мед всасывается в кожу, полезные вещества проникают в глубокие слои кожи и мышцы.

Затем сделайте следующее. Прикоснитесь ладонями к смазанной медом области так, чтобы они прилипли к коже, а затем резко оторвите их от нее. Чем сильнее вы нажимаете руками и резче их отрываете, тем эффективнее проводимый вами массаж.

Через некоторое время на коже появится густая вязкая серая масса. Это означает, что нанесенный на тело мед впитал токсичные вещества. Снимите эту липкую массу влажным полотенцем.

Затем проделайте аналогичное похлопывание и вбивание меда в области позвоночника на спине между лопатками. Вытрите образовавшуюся серо-белую массу полотенцем.

На всю процедуру у вас уйдет около 10-15 минут. После нее необходимо принять теплый душ. Несмотря на ощущение физического подъема и улучшение состояния следует лечь в постель и укрыться теплым одеялом.

Повторите процедуру через день, и еще раз с таким же перерывом, если необходимо. Обычно этого достаточно для того, чтобы кашель прекратился.

Важно! Медовый массаж противопоказан в острой фазе заболевания, при наличии температуры, опухолей. Обязательно проверьте, не вызывает ли у вас мед кожной аллергии – нанесите капельку на сгиб локтя с внутренней стороны и подождите час. Если появились зуд, отек, шелушение – значит, медовый массаж вам делать нельзя.

Мужчинам, у которых на коже много волос, такой массаж будет перенести очень тяжело, так как мед будет вырывать их. В этом случае похлопывания лучше не делать, а ограничиться втиранием меда в кожу.

Личный опыт

Вдыхайте аромат багульника

Когда в августе идешь на болото за ягодами, сразу же чувствуешь терпкий, дурманящий аромат багульника. У нас его иногда называют болиголовом, хотя я знаю, что это совсем другое растение. Просто если в жаркий день слишком долго дышать багульником, голова действительно начнет болеть. Зато при простудах и кашле это наилучшее средство! Поэтому я всегда запасаюсь багульником на зиму. Как только начинает першить в горле, а за грудиной появляется саднящее чувство, я делаю следующее. 1 ст. л. измельченной травы багульника заливаю стаканом кипятка, варю на водяной бане 10 минут, настаиваю под крышкой столько же, процеживаю. Этим средством полощу горло каждый час. Одновременно горсть багульника заливаю крутым кипятком, чтобы он только покрыл траву, и делаю ингаляции 3 раза в день.

Б.Д. Гуева, г. Каргополь, Архангельская обл.

Личный опыт

Жую эвкалипт, как коала!

Мои внуки смеются надо мной за любовь к эвкалипту. Говорят, что бабушка у них, как коала – такая же забавная и любит это австралийское дерево. Благо в наших местах оно растет хорошо, и рядом с домом у меня посажено 2 дерева. Так что целебные листья я заготавливаю свои. Подруга из Мурманска говорила, что у них эвкалиптовые веники можно купить на рынке, да и в аптеках сухие листья продаются, так что лекарство доступно для всех. Во время эпидемий гриппа или в начале простуды очень рекомендую брать в рот небольшой кусочек листика, размачивать его слюной и жевать, пока есть вкус. Слюну можно глотать, ничего страшного не будет. Эвкалипт вреден только при болезнях почек и печени. Это средство не только убьет вирусы во рту и горле, но и очистит нос. Дня 2-3 пожуете – и простуда вас не затронет.

И.В. Арутюнян, г. Адлер

Эффективная профилактика

Секреты крепкого иммунитета

Везде говорят, что нужно укреплять иммунитет. Но как это делать правильно? Не таблетки же пить для этого!

Марина Кудрина, г. Ковров, Владимирская обл.

Уважаемая Марина! Конечно, если бы существовала такая таблетка, которая укрепляла бы иммунитет безо всяких противопоказаний и побочных эффектов, все было бы просто.

Но наша иммунная система – очень деликатная и сложная вещь.

Даже те лекарства, которые сейчас существуют для контроля за ее работой, требуют очень осторожного применения и могут использоваться только по назначению врача. Даже если они продаются без рецепта.

Но существует много вполне доступных и, главное, эффективных способов укрепления иммунитета. И лучше их использовать в комплексе.

Что должна включать в себя забота о защитных силах организма?

1 Правильное питание. Вам нужно соблюдать баланс питательных веществ (белков, жиров и углеводов). Это основные источники строительных материалов и энергии, и перекосы в сторону одной группы в ущерб другим сразу же приводят к нарушениям работы всего организма. Поэтому опасны различные

варианты безуглеводных или безжировых диет. С пищей должно поступать достаточное количество минералов и витаминов. Для этого в ней обязательно должны присутствовать свежие овощи, фрукты и ягоды.

Большую роль в поддержании иммунитета играет микрофлора кишечника. Единственным источником питания для полезных бактерий является клетчатка. Поэтому ваша пища должна содержать достаточное ее количество.

Нельзя переедать, а также перегружать свой организм «пустыми» калориями и вредной едой. Список, наверное, знает каждый: фастфуд и продукты быстрого приготовления, чипсы, газировка, слишком жирная еда и выпечка.

Жарка и фритюр не только разрушают большую часть витаминов, но и способствуют образованию в пище свободных радикалов, а это злейшие враги иммунитета. Отдайте предпочтение тушению, приготовлению на пару и запеканию.

2 Отказ от вредных привычек. Курение и злоупотребление алкоголем – злейшие враги иммунитета. Частота простудных заболеваний у курильщиков намного выше, а протекают они сложнее.

Уже через несколько месяцев после отказа от табака становится заметно значительное повышение иммунитета.

3 Активный образ жизни. Это тоже доказанный факт: гиподинамия, недостаток двигательной активности подавляет иммунитет. Поэтому больше двигайтесь и отдавайте предпочтение физическим занятиям на свежем воздухе – легкий бег, длительные прогулки, велосипед, финская ходьба и лыжи. Полезны также плавание и аэробика.

Даже самая простая утренняя гимнастика уже повышает вашу сопротивляемость болезням.

4 Укрепление нервной системы и борьба с последствиями стрессов. Нервное перенапряжение неизбежно приводит к нарушениям в иммунной системе. Научитесь расслабляться после работы, освойте техники релаксации, которые наиболее удобны для вас, – медитации, аутотренинги, йога, ароматерапия. Привлеките на помощь успокоительные чаи на растительной основе (ромашка, душица, пустырник, валериана).

5 Закаливание всего организма. Закаливание основано на контрасте температур: при чередовании тепла и холода мобилизуется весь организм и происходит тренировка иммунной системы.

6 Прием растительных средств, мягко стимулирующих иммунитет. Это, например, женьшень, эхинацея, элеутерококк, зверобой, красный клевер, девясил, одуванчик. При лечении травами обязательно учитывайте все противопоказания и соблюдайте дозировки, для чего не поленитесь заглянуть в специальные справочники.

7 Отказ от чрезмерной стерильности. Иммунной системе нужна тренировка, а небольшое количество вирусов и бактерий, поступающее из окружающей среды, повышает общую сопротивляемость болезням. Обнаружено, что злоупотребление антибактериальными моющими средствами и стремление к излишней чистоте увеличивают частоту аллергий и иммунных заболеваний. Это, однако, не отменяет соблюдения элементарных правил гигиены.

Что советуют психологи?

Известно, что гастрит и язва возникают чаще всего из-за стрессов. А влияет ли как-то психология на частоту простудных заболеваний? Или все дело только в инфекции?

Елена Самаренкова, г. Коломна

Да, инфекционные заболевания – ОРЗ, грипп, ангина, бронхит – возникают при попадании в организм болезнетворных вирусов и бактерий. Но сильная иммунная система организма справляется с чужеродными микроорганизмами, и болезнь не развивается.

Однако некоторые психические состояния и стойкие черты характера могут ослаблять защитные силы и делать человека более подверженным инфекциям.

Кроме того, они могут влиять на течение и тяжесть переносимых заболеваний.

На иммунитет, по мнению психологов, влияют сильное раздражение, гнев, досада, противоречия между желаниями и поступками. Специалисты по психосоматике – науке о взаимосвязи болезней и психологического состояния – полагают, что снижение иммунитета сигнализирует о том, что вы не любите себя, у вас заниженная самооценка, нет внутреннего душевного спокойствия.

Обнаруживается взаимосвязь между психологическими проблемами и конкретными простудными заболеваниями.

• **Насморк,** который возникает слишком часто, иногда без явных причин, по мнению психологов, это просьба о помощи, внутренний плач. Вы считаете себя жертвой –

обстоятельств, козней других, зависти и злобы. И при этом не признаете собственной ценности даже наедине с самими собой.

- **Ангины и проблемы с миндалинами, болезни голосовых связок** сообщают о том, что вы слишком подавляете свои эмоции и наступаете на горло сами себе. Вероятно, вы выбрали не ту работу, которую хотели бы иметь, и не можете позволить себе заниматься тем, что любите. Скорее всего, вы не умеете убеждать других людей в своей правоте, даже когда правда на вашей стороне. А когда необходимо выступить и доказать что-то, вы предпочитаете молчать.
- **Заболевания ушей и проблемы со слухом** – вы не хотите слышать мнения других людей, или опасаетесь того, что любая донесенная до вас информация наверняка ничего хорошего не принесет. Другими словами, вам свойственны пессимизм и постоянное ожидание каких-то неприятностей и козней со стороны других людей.
- **Бронхит** нередко пристает к тем, кто живет в ситуации постоянной нервозности, особенно в кругу семьи. Одновременно с этим таким людям сложно аргументированно отстоять свое мнение, что вгоняет их в состояние безысходности.
- **Частые воспаления легких** сигнализируют о присутствующем чувстве отчаяния, усталости от жизни и старых и не очень эмоциональных ранах, которым не дают залечиться. Кроме того, отсутствует потребность в творчестве, самовыражении, вместо чего – полная душевная замкнутость.

Зная эти факты, вы можете предположить меры психологической профилактики инфекций.

- Учитесь давать выход своему раздражению. Очень полезны для этого активные движения, а также дыхательные упражнения, которые снимают скопившееся напряжение не только в мышцах, но и в нервной системе.
- Не откладывайте на потом решение внутренних дилемм. Если возникают противоречия, учитесь делать выбор и находить компромиссы. Когда вы определитесь с тем, чего вам больше хочется, сразу принимайтесь за воплощение своей мечты.
- Помните, что универсальными «лекарствами» для вашей психики и психологического иммунитета служат такие эмоции, как радость, любовь, приятное удивление и интерес. Не отказывайте себе в том, что доставляет вам удовольствие, вдохновляет вас и приносит яркие впечатления. Наслаждайтесь видами природы, произведениями искусства, общением с друзьями. Старайтесь все делать с любовью и радостью, в любом деле искать то, что могло бы по-настоящему заинтересовать вас.

Простые способы закаливания

Я никогда раньше не пробовала никаких закаливающих процедур. С чего можно начать? Некоторые советуют сразу делать обливания. Но мне как-то страшно.

Наталья Бусова, г. Мурманск

Как уже говорилось, к закаливающим процедурам нужно приучать себя постепенно. Обливание ледяной водой или ныряние в прорубь подходят только для уже подготовленных людей с сильным иммунитетом. Вам же первое время подойдут другие формы закаливания в домашних условиях.

Посоветуем самые доступные и несложные из них, те, к которым можно приступать в любом возрасте и при любом состоянии здоровья.

- **Обтирания.** Возьмите махровое полотенце, простыню, губку или специальную рукавицу. Смочите ее водой температурой 34-36°, слегка отожмите и последовательно оботрите руки, спину, грудь, ноги. После этого сухим полотенцем разотрите тело до легкого покраснения. Через каждые 3-5 дней температуру воды снижайте на 1-2°, доведя ее в течение 2-3 месяцев до 10-12°. Если вы часто болели и у вас ослаблен иммунитет, то температуру воды доведите только до 22-24°, а дальше обтирайтесь такой водой 2-3 месяца. Если все будет хорошо, потом перейдете к дальнейшему снижению температуры воды до 10-12° (на 1° через каждые 8-10 дней).
- **Прохладные ножные ванны.** В большое ведро налейте воду 18-20°, а затем в нее опустите обе ноги (до колен). Первые 5 дней делайте это в течение 1-2 минут, а затем увеличивайте продолжительность до 3 минут. В дальнейшем, не удлиняя процедуры, снижайте температуру воды на 1°



через каждые 2-3 дня и доведите ее до 12°. После ванны обязательно разотрите ноги сухим махровым полотенцем и сделайте самомассаж икроножных мышц.

• **Контрастный душ.** Это очень эффективный и несложный способ закаливания. Особенно хорошо делать его после утренней гимнастики. Чередуйте теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5-7° до 15-20°). В первое время начинайте и заканчивайте теплой водой. Если вам сразу сложно встать под душ. начинайте с обливания ног, постепенно двигаясь вверх. Сочетайте обливание водой с массажем струями душа – выполняйте круговые движения, как бы поглаживая все тело.

• **Обливания.** Это более сильнодействующая процедура. Как и в случае с обтиранием, начинайте с воды температурой около 34°. Последовательно обливайте руки, грудь, спину, голову и далее остальные части тела. Постепенно снижайте температуру до 12-15°. Очень хорошо, если после обливания вы сделаете растирание и самомассаж, выполните несколько физических упражнений.

Дыхание йогов для здоровья легких

Слышала, что для укрепления бронхов и легких очень полезно делать упражнения по системе йогов. Это очень сложно?

П.Р. Наклепина, г. Йошкар-Ола

На самом деле дыхательные упражнения по системе йоги – это совсем не сложно. Главное, научиться регулировать ритм дыхания.

Каждое дыхательное упражнение начинается сильным и полным выдохом через нос.

Полное дыхание йогов состоит из трех частей: брюшного, среднего и верхнего.

1 Для выполнения **брюшного дыхания** нужно принять удобную позу и сосредоточиться на области пупка. С выдохом втянуть стенку живота, затем медленно сделать вдох через нос при ослабленной диафрагме. Брюшная стенка при этом выпячивается наружу, а воздухом наполняется нижняя часть легких. При выдохе сильно подтянуть брюшную стенку и выдохнуть через нос. При брюшном дыхании грудная клетка остается неподвижной, а волнообразные движения совершает только живот.

2 Следующий тип дыхания – **среднее**. Необходимо сосредоточиться на ребрах. После первого выдоха медленно вдохнуть, растягивая грудную клетку с обеих сторон. При выдохе сжать ребра.

3 Выполняя **верхнее дыхание**, нужно сконцентрироваться на верхушках легких. После первого выдоха сделать вдох с одновременным произвольным подъемом ключиц и плеч, впуская воздух через нос и наполняя им верхнюю часть легких. При выдохе опустить плечи и ключицы и «выжать» воздух через нос. Живот и средняя часть груди при верхнем дыхании остаются неподвижными.

4 Еще одно основополагающее упражнение йогов – **очищающее дыхание**. Встаньте, расставив ноги, и начните медленно производить вдох через нос. Когда легкие полностью наполнятся свежим воздухом, немедленно начните выдох через узкую щель между зубами. Губы должны быть прижаты близко к зубам. Воздух через эту щель нужно заставить выходить целой серией отдельных коротких движений. Со стороны живота, диафрагмы и ребер требуется ощущение большого усилия – если вы выпускаете воздух слабо и мягко, эффекта от выполнения упражнения не будет.

Личный опыт

Ледовый массаж для горла

Хочу посоветовать всем, кто часто мучается ангиной, начать закалять горло. Мне этот способ помог очень хорошо. Я тоже раньше, чуть простыну, сразу с болью в горле слягу. Потом это надоело, нашла рецепт и попробовала. Нужно заморозить в формочке для льда настой ромашки, эвкалипта или душицы. После чего каждое утро сначала легонько растирать шею спереди подушечками пальцев, до красноты. Затем взять кубик льда и водить им по области горла, надолго не задерживаясь на одном месте. Делать так, пока не появится легкое чувство онемения. И сразу же снова растереть кожу, но уже сухим мягким полотенцем. И так – каждый день. Постепенно сможете гулять без шарфика даже в сильные морозы!

Е.В. Масарова, г. Северодвинск

Как нужно питаться?

Существуют ли какие-то продукты, которые способствуют укреплению иммунитета? Понятно, что нужно есть больше витаминов. Что еще полезно?

А.Д. Ширкунова, г. Москва

Для хорошего иммунитета питание должно быть сбалансированным.

Это значит, что нельзя лишать организм каких-то важных веществ.

Иммунной системе нужны и белки, и жиры, и углеводы.

Главное – сделать правильный выбор.

- Основными источниками белков должны стать постное мясо и птица, но упор делайте на рыбу, бобовые, злаки.
- Необходимые жирные кислоты получайте из нерафинированных масел – подсолнечного, оливкового, льняного, тыквенного и т.д. Только не используйте их для жарки, а добавляйте в готовые блюда. Сливочное масло допустимо, но в небольших количествах. Категорически нужно исключить тугоплавкие жиры – пальмовое, кокосовое масла (их сейчас очень много добавляют в фастфуд и полуфабрикаты), а также трансжиры. На этикетках продуктов они будут обозначены как «гидрогенизированное растительное масло».
- Не лишайте организм углеводов. Глюкоза – основной источник энергии для клеток. Но вот рафинированный сахар и сладости на его основе лучше исключить. Замените их на мед, сухофрукты, ягоды. Обязательно нужно есть медленные углеводы из зерновых продуктов – каши, хлеб с отрубями, крупы.

Есть ли продукты, которые особенно полезны для иммунитета?

В принципе, это все свежие продукты, богатые витаминами. Российские и зарубежные врачи и диетологи составили небольшой список тех продуктов, которые в питании должны присутствовать обязательно для профилактики простудных заболеваний.

1 Яблоки. Эти фрукты содержат сахара, органические кислоты, витамины А, С, РР, Е и группы В, очень важные для человека соли кальция, железа, фосфора, а также пектиновые вещества, играющие большую роль в очищении организма от шлаков. Яблоки – один из основных источников поступления в организм органического железа, но главное – это сочетание железа с витамином С и органическими кислотами, которое прекрасно усваивается организмом человека.

2 Лимоны. Сок этих плодов богат витаминами, органическими кислотами, а в мякоти и кожуре много пектинов, фитонцидов, летучих эфирных масел, калия, меди, других микроэлементов. Именно по этой причине при приготовлении различных лечебных и витаминных смесей рекомендуется использовать плоды целиком, тщательно их помыв.

3 Грецкие орехи. По питательной ценности они превосходят молоко и мясо, близки сливочному маслу. Незаменимых линолевой и линоленовой кислот в масле грецких орехов до 74%. Окисление этих кислот служит защитой против канцерогенных веществ, то есть обладает противоопухолевым действием. Эти кислоты способны повышать сопротивляемость организма к радиоактивному облучению. В орехах есть витамин Е, который необходим для нормальной работы иммунной системы. Ядра грецких орехов богаты цинком, который тоже важен для иммунитета.

4 Лук. Удивительные целебные вещества лука, способные обеззараживать воздух, убивать микробы и бактерии, – фитонциды. Это эфирные, летучие вещества – поэтому так полезно вдыхать запах разрезанной луковицы. В нем также много биоактивных веществ, витаминов (РР, К, С и группы В), каротина, минеральных солей и микроэлементов.

5 Чеснок. В луковице и листьях этого растения содержатся эфиры, масла, витамины С, В1, D, РР, органические кислоты, калий, кальций и другие микроэлементы. Летучие вещества чеснока – фитонциды – сильные антисептики, способные убивать бактерии возбудителей болезней, поэтому так эффективны процедуры, основанные на вдыхании паров чеснока. Препараты чеснока обладают мочегонным, потогонным, антисептическим (фитонцидным) и болеутоляющим действием. Они повышают



устойчивость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, активны по отношению к вирусу гриппа, снимают усталость после тяжелых физических нагрузок, снижают давление крови, улучшают работу сердца, стимулируют пищеварение, умеренно снижают содержание сахара в крови.

6 **Квашеная капуста.** По содержанию витамина С она превосходит лимоны. К тому же в процессе ферментации она обогащается другими важными веществами – антиоксидантами, ферментами, органическими кислотами, молочнокислыми бактериями. Для профилактики и укрепления иммунитета съедайте по 1 порции квашеной капусты в день (это небольшая тарелка).

7 **Кисломолочные продукты.** Они необходимы для нормализации микрофлоры кишечника. Она не только необходима для пищеварения, но и является важнейшей составляющей иммунной системы. Йогурт, кефир, кумыс, ряженка, айран, мацони при регулярном употреблении помогают поддерживать уровень полезных бактерий в кишечнике. Только выбирайте живые продукты, то есть с коротким сроком хранения и без добавок.

Энергия проростков

Смотрела по телевизору передачу, в которой говорилось о том, что ростки злаков очень полезны для поддержания иммунитета. Как их готовить и употреблять?

В.Д. Эрзянина, г. Пенза

В проростках злаков содержится очень большое количество биологически активных веществ, витаминов, микроэлементов. Именно по этой причине они считаются одним из лучших продуктов для поддержания иммунитета. Используются проростки и блюда из них и в лечебном питании. Они хорошо усваиваются, снабжают организм энергией и не перегружают его.

Проращивать зерна и готовить из них вкусные и полезные блюда совсем не сложно.

- Зерна нужно хорошо промыть, залить холодной водой на 10 часов. Затем воду слить, а зерна накрыть мокрой марлей, сложенной в 4 слоя. Как только появятся беленькие ростки (приблизительно 1 мм), зерна перемолоть, добавить чернослив, изюм, мед и есть по 80-100 г смеси 1-2 раза в день как общеукрепляющее средство, способствующее восстановлению после перенесенных истощающих заболеваний.
- Из проростков овса можно приготовить целебный кисель. Для этого их нужно промыть, просушить, смолоть. Полученную муку развести холодной водой, залить кипятком и варить 1-2 минуты. Настаивать 20 минут. Процедить и пить только свежим, готовить кисель заранее нельзя. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.
- Очень полезно добавлять проростки в любые салаты. Зимой они заменяют свежую зелень, ведь та, что продается в магазинах, выращена в теплицах, при искусственном освещении, поэтому бедна витаминами.
- Рецепт полезного и легкого завтрака. 4 ст. л. овсяных хлопьев, 100-150 г. зеленых ростков, 0,5 стакана воды, 4 ст. л. изюма, 1 яблоко, 1 ст. л. меда или 1 стакан молока или простокваши. Замоченные с вечера овсяные хлопья перемешать с измельченными ростками, изюмом, тертыми яблоками (с кожурой и семенами), молоком и медом.
- В блендере смешайте 2 ст. л. любых проростков, половину апельсина, банан, стакан кефира и 1 ст. л. меда. Получившийся напиток – отличный заменитель булочкам и пирожкам для полдника.

Личный опыт

Не нужно хандрить!

Мне кажется, одна из причин того, что в конце осени и начале зимы возникают эпидемии простуд – всеобщая хандра. Солнца мало, на улице холод или слякоть, большую часть дня сидим дома. Еще бы тут не заболеть! А выход такой: нужно больше гулять на свежем воздухе, а не просиживать перед телевизором. Каждый день – часовая прогулка. Пока на улице светло, чтобы насытить глаза солнышком. Даже когда оно за тучами, идет снег или льет дождь, его целебные лучи проникают до земли. И еще нужно искать во всем радость и поднимать себе настроение. Не пивом, водкой и глупыми комедиями, а красотой окружающей природы. У меня много друзей, с которыми мы гуляем, катаемся на лыжах, ходим в музей, просто собираемся и поем песни. Так вот, в нашей компании даже в жесткую эпидемию и невзирая на возраст – а мы все давно пенсионеры – люди болеют меньше. А если и случится такое, то выздоравливаем мы быстрее. Потому что, я думаю, умеем радоваться жизни и ценить здоровье.

Н.В. Дядькова, г. Сыктывкар

Укрепляем нос и горло

Подскажите, пожалуйста, какие-нибудь местные процедуры для укрепления носа и горла. А то насморк и ангины просто замучили.

П.Р. Ермак, г. Калуга

Частые простуды говорят о том, что у вас не в порядке иммунитет. Поэтому вам необходимо начать его укреплять. Как это делать правильно – прочитайте ответы на предыдущие вопросы.

Но у каждого человека есть свои особенности и слабые места, и в таких случаях эффект от общего закаливания можно усилить, используя так называемые местные методики.

Они направлены на тренировку конкретных органов.

Для поддержания здоровья носа закаливание в основном направлено на ноги – их переохлаждение является одной из основных причин возникновения насморка.

• Делайте влажные обтирания ног каждый день. Начните с температуры воды 37°, продолжительность обтирания 2-4 минуты. Постепенно снижайте температуру до 28 °С.

• После этого приступайте к обливанию ног водой. Начальная температура воды – 35°, затем снижайте температуру на 1° каждые 1-2 дня, доведя ее до 26°.

• Принимайте прохладные ножные ванны: начальная температура воды – 34°, продолжительность – 2-8 минут. Постепенно снижайте температуру до 18° (примерно на 1° каждые 2 дня).

Для закаливания горла попробуйте другие методики.

• Каждый день из пульверизатора опрыскивайте слизистую горла и носа водой, лучше минеральной. Начав с температуры воды 40°, постепенно снижайте ее до 15°.

• Воротниковую зону шеи укутывайте попеременно полотенцем, смоченным горячей (40°) и холодной (начать с 30°, затем понижайте температуру) водой. Горячее полотенце держать 2 минуты, холодное – 1 минуту. Общая продолжительность процедуры – 10 минут.

• Смачивайте холодной водой затылок, шею, заушные места, не вытирая их.

• Полощите горло сначала теплой водой, а потом постепенно понижайте ее температуру.

Личный опыт

Больше гуляйте босиком

Лет двадцать назад я прочитала книгу Порфирия Иванова. Многое из нее я категорически не приняла, но какие-то здравые мысли взяла на вооружение. И среди прочего – хождение босиком. Конечно же, не везде и не всегда, но все равно стараюсь использовать любую возможность, чтобы снять обувь и прикоснуться к земле голыми стопами. Делаю это и летом, и зимой. Сейчас даже в сильный мороз могу пройтись по снегу минут 5 без всяких последствий. Начинала с малого – дома перестала носить тапки, весной, как только земля немного нагревалась, гуляла по участку без обуви. Особенно полезно ходить по камушкам и песку. В первую же осень я ни разу не простыла. А сейчас, после почти 20 лет такого закаливания, про насморк и ангины я забыла вообще.

С.И. Бязина, Московская обл., Подольский р-н